



**EXPLORANDO
EL CAMBIO DE
CONCIENCIA**

EVOLUCION Y COMPLEJIDAD

OMAR PEÑA GRAU

EXPLORANDO EL CAMBIO DE CONCIENCIA

EXPLORANDO EL CAMBIO DE CONCIENCIA

EVOLUCIÓN Y COMPLEJIDAD

OMAR PEÑA GRAU

A todos
quienes crean,
o no crean
que tienen todo,
para lograrlo Todo.

Y, a quienes representan todo para mí,
Carmen, Tamara, Carola, Matías y Camila.

“No olvides que la realidad es cambiante,
no olvides que lo nuevo puede surgir y,
de todos modos, va a surgir”.

Edgar Morín

INDICE

Nota del autor.....	10
Presentación.....	13
A Modo de Prefacio.....	14

(A) La Exploración

Introducción: Un método para explorar la experiencia humana.....	22
Experiencias de un viaje conexionista-enactivo.....	24
Conclusión.....	30
Bibliografía.....	31

(I) Lo que veas durante un día, modelo de trascendencia

Introducción.....	32
Un modelo de trascendencia.....	33
Tipos de percepción.....	35
Relación de modelos matemático y neuronal.....	39
Conclusión.....	40
Bibliografía.....	41

(II) La epistemología constructivista de Piaget

Introducción.....	42
La imprevisibilidad.....	43
La pregunta central.....	44
Proceso de conciencia y relación con sujeto, objeto y estructuras.....	45
Los actores.....	48
El movimiento (auto-organización-recursividad) de la conciencia.....	49
Las etapas del proceso de la conciencia.....	51
El equilibrio de la conciencia.....	53
Conclusión.....	54
Bibliografía.....	55

(III) La epistemología constructivista de Piaget (2ª parte)

Introducción.....	56
La relación del sujeto-objeto de conocimiento.....	56
La construcción del conocimiento.....	57
La acción en la relación objeto-sujeto.....	58
La intención y reconocimiento en la realidad.....	59
El cerebro en el proceso de conocer.....	62
La observación en el proceso de conocer.....	65
Conclusión.....	66
Bibliografía.....	67

(IV) Formas de percepción de la realidad

Introducción.....	68
Percepción cognitivista.....	69
Percepción racionalista.....	71
Percepción conexionista-enactiva.....	72
Percepción multimodal cognitiva-conexionista-enactiva.....	74
Conclusión.....	75
Bibliografía.....	76

(B) Cambio de sentido

Prólogo.....	78
--------------	----

INTRODUCCIÓN: ESTRATEGIAS DE EVOLUCIÓN.....	82
---	----

I. UNA COMUNICACIÓN DE LA COMPLEJIDAD

Hacia una Psicología de la Complejidad.....	89
Introducción al proceso de Ver y Hacer la Realidad.....	94
Mundos reales en la Visión de la Complejidad.....	106
Desde la Inteligencia Artificial hacia la Inteligencia Virtual.....	110
Encuentros de la Física con la Psicología.....	123
Estructura arquetípica de la Conciencia.....	128
Un Modelo Constructivista.....	134

II. EN LA COMPRESION DE LA COMPLEJIDAD

De la Evolución Inconsciente a la Evolución Consciente de la Conciencia.....	139
--	-----

Crisis de Transformación.....	140
Proceso de Transformación.....	143
Experiencias Intencionales y Subjetivas en Meditación y Relajación.....	145
Experiencias y Encuentros de Realidades Visionarias.....	148
Visión Analítica de Experiencias Subjetivas en Meditación.....	172

III. CREACION EN LA COMPLEJIDAD

Tendencias en las Actividades Humanas del próximo futuro.....	197
Educación sin Fronteras.....	197
Nueva Imagen de la Salud.....	205
Eficiencia y Trascendencia en los Negocios.....	212
En las fronteras de la Comunicación Silenciosa.....	216
La Ciencia del Cambio.....	222
Formas de Acceso a una Psicología de la Complejidad.....	229

IV. TALLERES DE MEDITACION

Taller 1 al Taller 18.....	239
Espacios de la Mente.....	290
Efectos Inmediatos y Posteriores del Proceso Autonómico.....	296
Actitudes y Factores Incidentes en el Proceso Autonómico.....	297
Epílogo.....	299
Apéndices.....	307
Referencias.....	325

(C) Conciencia Cuántica, Compleja, Holística

Nota del autor.....	330
Introducción.....	331
Modelo de Conciencia Cuántica-Compleja-Holística.....	335
I. Relaciones con la Visión Cuántica.....	338
II. Relaciones con la Visión Compleja.....	360
III. Relaciones con la Visión Holística.....	389
IV. Teoría del Desdoblamiento del Tiempo.....	410
V. Relaciones de la Teoría y el Modelo.....	411

VI. Similitudes de la Teoría y el Modelo.....	412
VII. Diferencias de la Teoría y el Modelo.	414
VIII. Desarrollo de las Diferencias.....	415
IX. Desarrollo de las Similitudes.....	422
Epílogo: El Viaje de Encuentro con lo esencial.....	449
Referencias.....	455

Nota del autor

Durante todo el año 2001, en Santiago de Chile se realizaron conferencias, entrevistas y ensayos realizados por destacados científicos y pensadores chilenos y extranjeros invitados por el Instituto de Ingenieros de Chile para realizar el programa “Nuevos Paradigmas a Comienzos del Tercer Milenio” con el propósito de “bosquejar los fundamentos paradigmáticos del paisaje intelectual del siglo XXI, como son los conceptos de **evolución y complejidad**”.

El desarrollo de este libro pretende presentar la hipótesis y pruebas, no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, es una propuesta destinada a promover la investigación, para la creación de una **Psicología de la Complejidad**.¹

En los últimos años se ha venido asentando la idea de que nada es suficientemente conocido, como para decir, que es la verdad auténticamente revelada. La ciencia está reconociendo que la realidad es relativa a diversos niveles del conocimiento. Define tres campos de enfoque de la mirada científica, un nivel micro, meso y macro visión de los fenómenos y que están profundamente relacionados. En estas tres realidades están presentes las propiedades de auto-organización de los sistemas complejos.

La hipótesis de este libro es que estamos al borde de un cambio trascendental del “ser humano del tercer milenio” y entonces tenemos, en este momento, el desafío de llevar a la práctica el pensamiento complejo que permita no solo acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie, sino que ayude a tomar una estrategia frente

¹ El nombre “de la complejidad” que acá emerge y se le asigna a la psicología, como “Quinta fuerza”, después del conductismo, psicoanálisis, psicología humanista, y transpersonal, más cercana a los conceptos de la naturaleza viva del universo, deriva del desarrollo de la nueva teoría matemática aplicable a los sistemas vivos, denominada “teoría de la complejidad”, o como prefieren los científicos llamarla, “dinámica no lineal”. De ahí, el nombre de Psicología de la Complejidad” o “Psicología Dinámica” propuestos en esta línea de investigación. Las investigaciones de la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, según F. Capra, se ha orientado básicamente “hasta el momento a sistemas autopoiesicos mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoiesicas”. Es interesante conocer, que una Psicología de la Complejidad, como la propuesta, iría mucho más allá de esas investigaciones.

a la rápida evolución. Así que ésta, es una propuesta de **Estrategias de Evolución**.

Aunque este libro está orientado básicamente al tema de la complejidad en los estados no ordinarios de conciencia, conviene anticipar, que Evolución es un concepto que debemos considerar en su más amplio sentido. Incluye, además del propio proceso de desarrollo evolutivo de la vida, a la evolución en la educación, salud, trabajo, etc. En otras palabras, en el proceso de la vida entera. Entonces, cuando decimos que el pensamiento complejo contribuye a la evolución, estamos también comprendiendo que la complejidad interviene en todas las actividades de la vida. Como señala Edgar Morín, “El desafío de la complejidad es el de pensar complejamente, como metodología de acción cotidiana, cualquiera sea el campo en el que desempeñemos nuestro quehacer”.

Si bien CAMBIO DE SENTIDO², es una compilación de los otros libros del autor, nos permite centralizar en una visión y comprensión de lo que encierra el estudio de la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción compleja de la realidad. Ahora el tema del presente libro, es cómo acceder al conocimiento, pensamiento y actuación complejos en nuestras distintas actividades y experiencias conscientes. De ahí que, ante todo, el principal propósito del libro CAMBIO DE SENTIDO, es desplegar la metodología y procedimientos para enfrentarse con Estrategias a los desafíos que le presente su propia evolución. CAMBIO DE SENTIDO tiene por finalidad entonces, presentar la tecnología de evolución de la conciencia, en los próximos comienzos de nuestro Nuevo Salto Evolutivo.

Ahora, EXPLORANDO EL CAMBIO DE CONCIENCIA, es una ampliación del libro CAMBIO DE SENTIDO, que está representado en el corazón del mismo, pues incluye, al comienzo, el proceso de exploración de la experiencia humana y,

² “Cambio de Sentido” no se refiere a una técnica de enfoque de atención desarrollada por Eugene Gendlin: un “dejarse ir deliberado”. Sin embargo, guarda estrecha relación con ella, porque es un proceso mental de cambio de percepción o estado de conciencia en un punto de inestabilidad, de la emergencia de una estructura disipativa, en última instancia, de la formación y despliegue de un sistema complejo. El verdadero propósito, de darle ese título al libro, es porque está enfocado a las estrategias que debe operarse en nuestra cultura cuando se produzca un cambio a un sistema de pensamiento complejo de la vida, producto de un salto cuantitativo y cualitativo de la evolución. Es también el cambio de sentido de la percepción, descrita por Marshal McLuhan, del uso simultáneo de las funciones de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, cuyo “modelo tendría que tener en cuenta la aposición de figura y fondo (los hemisferios derecho e izquierdo trabajando juntos y en forma independiente cada vez que fuera necesario) en lugar de una secuencia abstracta o un movimiento aislado del fondo”.

además, despliega al término, cómo el proceso autónomo nos permite el acceso a la conciencia cuántica, compleja, holística.

Dado que esta es una compilación del modelo de la complejidad, presentados en mis otros libros, he vuelto a tratar los mismos temas, que es necesario incluir en este libro. Con esto se persigue darle una integración y enfoque global frente al desafío que ahora se nos impone.

OMAR PEÑA G.

PRESENTACION³

PROCESO DE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Para **explorar el universo de la conciencia**, acompáñenos en este maravilloso mundo en que una nueva visión de la realidad se incorporará a su experiencia. Tomará conciencia que siempre ha sido así, y desde ese instante, sufrirá una transformación positiva, comprenderá el valor de la verdad, comenzará a adquirir buena salud, pondrá en acción ideas e inteligencia creativa, sentirá amor hacia sí mismo, sus semejantes y en fin, hacia toda la naturaleza. Se sorprenderá de este nuevo (antiguo) conocimiento, que siempre ha estado presente y esperando ser descubierto, por aquel que busque con esperanza y sinceridad. A medida que vaya interiorizándose de los alcances de la conciencia, y a través del proceso permanente hacia el desarrollo del Ser, llegará a comprender lo que verdaderamente el hombre es, alterando su percepción de la realidad y conjuntamente disponer de libertad de elegir su propio destino.

Las orientaciones de este proceso, son una valiosa ayuda o guía para el descubrimiento de sí mismo. De ahí, podemos decir, que uno puede involucrarse en el cambio del modo siguiente: "Nosotros conformamos un Centro de Conciencia que busca e investiga en y sobre la conciencia. Cada uno de nosotros es un actor de la vida. Nos disponemos a viajar por el Centro de Conciencia, de modo que vayamos experimentando una transformación de la propia conciencia. Es un cambio de paradigma, un viaje a lo desconocido de nosotros mismos; un salto del conocimiento y de la experiencia vivencial; un reconocimiento de que no estamos solos y que ya somos lo que llegaremos a ser. Así, iremos percibiendo nuestro propio proceso de cambio personal en todo lo que hacemos y somos".

³ Esta presentación se incorporó en "El Universo en una Caverna" por considerar que las experiencias o formas de vida y cambios de paradigma, se encuentran en gran medida en él. Además mi libro "El Universo en un Instante de Conciencia" incorpora la estructura de la conciencia con los efectos después del regreso a la conciencia ordinaria. El tema faltante (el Instrumental de acceso al proceso autonómico con un análisis de las formas de vida), se despliega en el presente texto.

A MODO DE PREFACIO

Una mirada desde el lenguaje corporal⁴

Tengo gran placer de contribuir al lanzamiento del libro de mi amigo Omar. Por sobre todo, Omar es un investigador que ha hecho una poderosa síntesis de las ciencias humanas y la física, refiriéndose también al chamanismo como una inspiración en lo que actualmente muchos científicos están buscando esa relación entre el hombre y el universo y que en el chamanismo esto se da desde tiempos antiguos, muy antiguos. En realidad la línea de investigación del profesor Omar, constituye toda una preocupación de los pensadores de nuestro tiempo, de los científicos de nuestro tiempo, tanto de la física como de los estudiosos de la conciencia. Al principio tratar de relacionar los fenómenos de la física y de la física contemporánea con la mente humana pareciera un propósito atrevido. No obstante, hay toda una pléyade de científicos que siguen esta línea y que incluso están citados en el libro. Voy a nombrar rápidamente, para poner en contexto, las reflexiones de Omar. Ken Wilber, que tiene un libro sobre holografía, El Paradigma Holográfico; Illya Prigogine, premio Nobel en física, que ha abierto la investigación en alta medida del pensamiento complejo, el estudio del caos y de las zonas disipativas de que tú hablas; Christian de Duve, también premio Nobel, que escribió un libro maravilloso, que se llama El Polvo Cósmico. Él propone que la vida es un imperativo cósmico, esto significa que la vida no es producto del azar sino que una condición previa del universo; Leo Valverde, que ha escrito ese libro magnífico que se llama Biocosmos: El universo Vivo; Maturana, con el concepto de autopoiesis y Varela, con la profundización del tema de autonomía en los seres vivos; Edgar Morín, con la Religión de los Saberes; Fritjof Capra, con la Tea de la Vida; Carl Poper, con el Universo Abierto; Murray Gell-Mann, el Quark y el Jaguar. También premio Nobel. Vino a Chile y tuve la oportunidad de conversar con él; es una persona que está muy cerca de la poesía siendo un premio Nobel en física. Mencionó a varios poetas importantísimos, está casado con una mujer poetisa y cuando yo le pregunté qué significa la palabra quark, acaso sería una sigla y me dijo, “estaba con mi esposa en la playa y las gaviotas decían Quark, Quark entonces yo dije este es el nombre de la partícula.” Muchos otros filósofos, están investigando en esta convergencia entre las ciencias rigurosamente matemáticas y el problema de la conciencia, que tal vez es el problema más enigmático de la psicología moderna. El sueño de los pensadores contemporáneos

⁴ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago, octubre 2005, efectuada por el señor Rolando Toro, psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza.

en ciencias, en una gran medida, se dirige a ver cuál es la conexión más íntima entre el fenómeno humano, el fenómeno de los seres vivos y la evolución del universo. Al principio era difícil de hacer esta conexión. Chopra, por ejemplo, ha propuesto, que también tú lo has nombrado, que siendo el ser humano y los seres vivos un fenómeno cuántico y siendo el universo, que puede ser interpretado desde el punto de vista de la dinámica de los cuantos, existe un vínculo energético indisoluble entre la conciencia humana y la evolución del universo. Entonces esto está muy cerca de la mística y efectivamente a muchos físicos se les produce una inquietud, incluso una violencia cuando sienten que se tienen que aproximar a la mística. Podríamos hacer una larga lista de físicos, astrónomos, cosmólogos, biólogos, psiquiatras, psicólogos, que investigan hasta cierto nivel los fenómenos objetivos y de pronto llegan a una barrera en que es ya necesario suponer que hay una estructura de matrices eternas que permiten la construcción de los seres vivos. Entonces, considero que Omar Peña Grau, está a la vanguardia en nuestro país de esta investigación, de esta búsqueda, y representa en gran medida la elite de los pensadores dentro de este campo. Él ha estado interesado en la teoría de la complejidad, en la visión holística del universo y en los estudios de la conciencia. La conferencia que dio Murray Gell-Mann acá en Chile, cuando vino, se trataba justamente de los sistemas complejos adaptativos aplicados a distintos campos, algo que tu propones también, de que esta nueva visión de relaciones entre los seres humanos y el universo pueda aplicarse en la psicología, en la educación, en las ciencias sociales. Sus ideas sobre percepción ampliada le han permitido llegar a este inmenso tema que es la expansión de la conciencia. Los cambios de niveles en la conciencia han sido intensamente estudiados. Hay una bibliografía inmensa en este momento y que se profundizaron con el uso del ácido lisérgico. Desgraciadamente, las investigaciones sobre la conciencia han tenido un revés, debido a la prohibición del uso del ácido lisérgico que no tiene nada que ver con las drogas y con las fiestecitas pueriles de personas que andan buscando emociones. Me decía el doctor Hoffman, con quien he tenido el honor de conversar largamente y que vive en Suiza en el límite con Francia, me decía que sería el más grande avance para la educación y para los estudios de la conciencia el uso cuidadoso del ácido lisérgico pero no de una manera frívola, si no dentro de una concepción cuidadosísima que tendría que ser guiada por especialistas que conocieran el tema. Ahora, el profesor Omar, ha encontrado una metodología para ponerse en contacto con fenómenos psicológicos muy profundos y para la expansión de la conciencia. En esta metodología está la meditación, la relajación-contracción, que constituye una pulsación, la música, la visualización y la comunicación silenciosa. En realidad estos temas no hay tiempo para desarrollarlos, pero están muy bien expuestos en el libro. Con este conjunto de instrumentos, él logra cambios en el estado de conciencia de gran intensidad. En esta metodología se inicia “un viaje hacia lo desconocido de nosotros mismos.” Se

trata de un abordaje de la conciencia en un modelo de la percepción. Ya, Aldous Huxley, en sus libros magníficos, La Isla, A las puertas de la Percepción, Cielo e Infierno, muestra que el antecedente más importante para alcanzar el estado de expansión de conciencia, es aumentar la percepción, es decir, la persona que aumenta la percepción, prácticamente esta de lleno en la expansión de la conciencia, porque la expansión de conciencia consiste en percibir lo esencial, lo esencial de un rostro, lo esencial de un persona que camina, de un niño que juega, de un árbol que danza con la brisa en que ya se percibe la fuerza interior de la vida en el árbol y no solo la “figurigna”. En el conocimiento de los seres humanos la expansión de la conciencia permite ver el alma, por decirlo así, de la persona y no su figura. Entonces este viaje del libro, va desde el estudio de la conciencia hasta la física de la unidad cósmica, desde la cenestesia corporal, porque en esta percepción **participa todo el cuerpo**, no solo la mente, hasta la meditación. El estudio de las alteraciones de conciencia conduce a cambios profundos de la personalidad y permite aplicaciones en terapia, educación y ciencias sociales. Esta es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana. Parabienes, por lo tanto, para mi amigo Omar.

Rolando Toro

Psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza

Una Mirada desde el lenguaje Neurológico⁵

La significación que tiene para mí, estar en este minuto con ustedes, radica fundamentalmente en el haber contactado con Omar en los inicios de su **caminar por la Programación Neurolingüística (PNL)** y de ahí, fuimos tomando conocimiento de su inquietud fundamental. Participamos de un taller donde está condensado gran parte de lo que relata don Rolando. Yo encuentro que la virtud, el mérito grande que tiene Omar, y el mérito grande que se traduce en el texto es que esto de modificar el campo de la conciencia, él lo logra a través de la palabra, a través del ejercicio y no a través de una sustancia química que nos pueda producir algún tipo de alteración. Es decir, la herramienta de trabajo que Omar ha encontrado y que entrega es absolutamente ecológica y se puede trabajar a cualquier nivel y en esto hay un poco de comunión entre lo que hace la PNL, las inquietudes de Omar y lo fundamental de él es que permite con estos atrevimientos a unir la física con el campo de la conciencia. De otra forma, uno no se explica por ejemplo, cómo en el campo de la meditación o en el campo de la relajación que él nos entrega en el texto, podamos meternos dentro del cuerpo de un animal y sentir las percepciones que el animal está viviendo. Cómo por ejemplo, en otro campo, introducimos en un trozo de metal y percibir qué es lo que nosotros somos capaces de recoger en este caminar por el interior del cuerpo de metal. Todas estas son expansiones de la conciencia porque hasta el minuto en que nosotros a través del ejercicio que Omar nos entrega, el trozo de metal es algo que está inerte que no tiene para nosotros ningún otro significado que se le pueda aplicar en el campo tal vez de la industria, sin embargo, él toma el trozo de metal, nos hace introducir en el trozo y nos hace experimentar que es lo que hay en el interior. Eso yo creo que es uno de los grandes atrevimientos que, cuando Don Rolando dice, que son pocos los que se atreven a unir la física con la conciencia, Omar lo logra, además, y no solo lo digo por el texto, sino por la experiencia que nos hizo vivir en algún momento de ponernos en contacto con sonidos arquetípicos; cuando nosotros estamos en contacto con esos sonidos y que él lo plantea en el texto nos va produciendo una reacción absolutamente nueva, distinta y desde esa dimensión de estar sintiendo estos sonidos de manera absolutamente diferentes nos proyecta hacia la realidad, hacia lo que nosotros estamos viviendo en lo cotidiano y ahí es donde nosotros podemos entonces aplicar lo que estamos recogiendo de estas experiencias. A mí me complace y me produce una satisfacción muy grande saber que hay personas como Omar que están preocupados que en este minuto la sociedad nuestra se va deteriorando y en este deterioro él habla que va a tener que llegar a su fin la sociedad de la comunicación

⁵ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, por el señor Guillermo Bruna, Master y profesor de PNL.

que estamos viviendo, para llegar a la sociedad de la comprensión, para saltar después a la sociedad de la creación solo teniendo la imaginación suficiente para arrancarnos de los límites de los espacios de la física para adentrarnos en lo que la conciencia nos puede entregar como un vehículo de imaginación. En la medida en que nosotros tomamos contacto interno con nuestro ser nos vamos en una relación de relajación y meditación por el interior del cuerpo y vamos haciendo conciencia de lo que vamos encontrando está la posibilidad de que vayamos mejorando. Esto que aparece o puede aparecer un tanto lírico respecto del texto, yo lo he vivenciado con personas que lo han hecho en procesos patológicos de enfermedades como el cáncer por ejemplo, donde mediante la relajación y mediante la meditación se hacen un recorrido interno y van encontrando cuales son las partes que están afectadas y solo con la imaginación, que es el vehículo que Omar hace que uno tome contacto y lo transforme como una cosa común y corriente en el texto, cómo a través de este caminar por el interior uno puede producir cambios y es hacia eso que él orienta su texto, a encontrar personas que se atrevan a saltar junto con él, desde la física de la conciencia y desde ahí empezar un caminar por una mejoría de tal manera que nosotros podamos saltar de la sociedad de la comunicación hacia la sociedad de la comprensión y en definitiva llegar a la sociedad de la creación. Yo, íntimamente siento una satisfacción muy grande de poder transmitirles esto que está en el texto de Omar y además que yo lo he vivenciado, como les decía, en un taller que él dirigió, donde participamos como alumno, no obstante que yo había sido su profesor en la universidad de PNL y eso hace el hecho de caminar por el interior de la persona, hace que nos acerquemos más al fenómeno de la conciencia, porque, tal como él lo dice, son muchas las inquietudes que nos plantea la conciencia, son pocas las respuestas, son pocas las respuestas que nosotros encontramos en el vivir diario, en el vivir cotidiano pero cuando nosotros nos adentramos mediante la relajación y la meditación por el interior nuestro vamos encontrando que el hablar y tener contacto con la conciencia nos va facilitando mucho las cosas. Yo agradezco mucho que Omar haga este aporte, a este trabajo de acercarnos a los niveles de conciencia que nos permita una expansión y que esa expansión se generalice, yo digo, desde el infante hasta el adulto, porque es una expansión de la conciencia absolutamente ecológica.

Guillermo Bruna
Master y Profesor en Programación Neurolingüística (PNL)

Una Mirada en el lenguaje Recursivo⁶

Básicamente el libro está enfocado en los términos que hablaban don Rolando y Don Guillermo. ¿Por qué se le puso el nombre del Universo en una Caverna? “La Caverna”, está enfocada en el sentido de una metáfora, en el sentido de que nuestro cerebro, nuestra mente, es algo oculto, igual que una caverna. Los primitivos, nuestros ancestros de hace 30.000 años usaban estas cavernas para ingresar a estos estados especiales. Nosotros ahora pretendemos ingresar a estos estados similares a los que alcanzaban estos “primitivos”. El enfoque está dado, como se decía, respecto a los sistemas complejos. Capra, decía por ejemplo, si le doy un puntapié a una piedra, la piedra yo sé que llegará o se irá en forma lineal hacia tal lugar, en cambio, si le doy un puntapié a un perro, no sabemos si nos va a morder, arrancar o se pondrá tímido, hay ene soluciones. Este modelo que se plantea acá es de esa naturaleza, complejo. El Modelo complejo es un proceso autónomo porque en el fondo la persona lo vive en su propia mente, en su oculta caverna. La persona en el fondo, cuando está en ese estado empieza, tal como decía Maturana sobre la autopoiesis, se autoorganiza a sí mismo y es **un proceso recursivo** que se va retroalimentando y se produce una historia. El guía solamente inicia el proceso y todo el proceso, a continuación, lo genera la propia persona, la propia mente de la persona. La persona incluso lo experimenta como que él no lo está generando pero en realidad su propia mente lo está generando. Es un modelo constructivista, es decir, la persona piensa que algo se le está dando, pero lo está construyendo inconscientemente. Podría decir, para qué me sirve esto. Puede servir para ene actividades, educación, salud, trabajo, en ambiente social, en general tiene múltiples usos. Puede haber temor a ingresar a estos estados porque, como es un proceso complejo, puede ser una situación en que nadie sabe hacia dónde se va a ir. La experiencia del ciclo evolutivo es una experiencia muy interesante, pasando primero por el Big Bang, la creación de los sistemas solares, y formación de los planetas, creación de los seres vivos, los animales y todo esto, la persona lo vive siendo ese objeto, como observador-participante, no solamente como una pantalla sino que la persona pasa a ser lo que está meditando, es tan real como estamos acá, no pierde la conexión de que está meditando y la persona en el fondo sabe cómo salir y puede enfrentar un eventual “peligro”. Ese ciclo evolutivo le produce un cambio. Indudablemente que si uno lee un libro y ve la historia del universo lo va a entender, pero vivirlo como que estuvo ahí, es distinto, bastante distinto. Creo, que el libro, puede servir como para entender la experiencia, pero lo importante es vivir la experiencia. En este libro (El Universo en una Caverna) no están explicadas las técnicas y en el anterior (El Universo en

⁶ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, efectuada por el autor.

un Instante de Conciencia) tampoco. El anterior libro contiene la descripción de un modelo teórico de cómo acceder a estos estados. El texto que estamos presentando (El Universo en una Caverna) contiene las experiencias de las personas descritas por ellos mismos, sin agregarle, ni quitarle nada, sino tal como relataron las experiencias. En algunos talleres, las experiencias eran muy ricas pero no se escribieron. El tercer libro indicaría como ingresar a través de estas técnicas. Básicamente siempre se requiere de un guía, porque en el fondo uno va hacia una aventura; es un proceso complejo de múltiples soluciones que no sabe hacia dónde va a ir, por lo tanto requiere de algún nexo con alguna persona que permita sacarlo y no tener ningún problema en ese sentido. (Frente a una pregunta del público, respecto de si la experiencia es solo imaginación) Pienso yo, que lo que pasa aquí, es que cada cosa que nosotros percibimos con los sentidos siempre lo vemos como un objeto y nosotros somos el sujeto. Acá, cuando entramos a esos estados especiales, se elimina esa distinción, pasamos a ser objeto y sujeto unidos y en ese sentido no es imaginación, porque la imaginación, cuando yo imagino un objeto, éste permanece separado de mí. Así por ejemplo, puedo imaginar una manzana y la veo separada de mí, pero cuando yo paso a ser manzana, es distinto, se es sujeto y objeto a la vez. La unidad es una sola cosa, por eso se dice que ser Uno con Todo o Todo en Uno, en el fondo es lo mismo. En ese sentido, el estado de conciencia puede uno pensar que lo imagina pero esto no es imaginación, la imaginación solo se usa para iniciar el proceso. En el primer tomo, se explica la parte teórica de cómo combinamos sonido e imagen para producir un fenómeno holográfico, que al interpretar nuestro cerebro se abre un espacio donde vemos una imagen holográfica y ahí ya no es una imaginación. Muchas veces también, uno pretende alguna intención. Básicamente el modelo que se explica aquí, es que todo parte de una intención. Por ejemplo, si quiero tomar un vaso de agua, mi intención es tomar el vaso de agua, después hay una parte oculta; según Varela son cuatro etapas. Primero es la intención, “voy a tomar un vaso de agua”; la segunda parte está oculta, “yo recuerdo, mi mente verifica que imagen tengo del agua” hasta que al final relaciona que esto es agua; después en la tercera etapa, coordina mi cuerpo y mente para que yo tome exactamente el agua y no otra cosa de acá y por último en la cuarta etapa, tomo el vaso y absorbo el agua. El modelo que se plantea acá, es modelar la realidad habitual. Esa realidad que está escondida acá se despliega a través de una intención; después viene la memoria, “visualice usted una imagen que represente esa memoria”. La tercera etapa, coordina el sonido con la imagen y la cuarta etapa aparece el fenómeno holográfico. En el fondo, lo que se hizo acá, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto. Entonces, lo que se hace en el modelo, es desplegar esas etapas a través de combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos...

O. P. G.

(A) La Exploración

Introducción: Un método para explorar las experiencias humanas

Francisco Varela, señala en su obra⁷ que la experiencia humana debiera investigarse con un método que permita comprender lo que ocurre en el proceso cognitivo. Para ello, propone emplear el método de la presencia plena/conciencia abierta (Mindfulness) de la corriente budista. Por otra parte, en su libro *Conocer*, F. Varela describe las etapas en que ha evolucionado el estudio de las ciencias cognitivas. En síntesis, este proceso se puede desplegar en cuatro etapas: primero, el nacimiento con la cibernética; segundo la base en la representación simbólica; tercero la emergencia y auto organización como resultado de los sistemas conexionistas complejos; y, cuarto el concepto de enacción.

La Enacción (poner en obra) según Francisco Varela, señala qué las respuestas, frente a las siguientes preguntas: ¿Qué es la cognición?, ¿Cómo funciona? y, ¿Cómo saber si la cognición funciona adecuadamente?, las respuestas, serían para la primera pregunta, que es una acción efectiva, historia del acoplamiento estructural que enactúa (hace emerger) un mundo. Para la segunda pregunta, la respuesta, sería que funciona a través de una red de elementos interconectados capaces de cambios estructurales durante una historia interrumpida. Para la última pregunta, la respuesta, es que funciona adecuadamente cuando se transforma en parte de un mundo de significación preexistente o configura uno nuevo.

Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de conciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

El modelo de meditación disipativa (MD) es un proceso de construcción de una realidad subjetiva. Si asimilamos las etapas del proceso de la MD a la toma de conciencia ordinaria, la diferencia entre las realidades ordinaria y subjetiva se da en el tiempo de respuesta de las etapas del proceso de la toma de conciencia.

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se construya en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo,

⁷ De cuerpo presente. F.varela, E. Thompson y E. Rosch.

sincronización y respuesta. La MD utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas.

El modelo de MD permitiría investigar el proceso de la conciencia ordinaria y llegar a establecer qué es la conciencia o al menos vislumbrar un camino de investigación y descubrimientos, que trataría de resolver ¿qué es la conciencia?

El modelo de meditación disipativa Cread 90, planteado en "Cambio de sentido", es una buena alternativa a la investigación del rol de la conciencia en la construcción de la realidad (enacción).

Mi presentación del Software de Realidad Virtual (Meditación Disipativa) consiste en un modelo modular y tecnológico que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad. El dispositivo (Hardware) utilizado es el cuerpo. El proceso (Software) o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un holograma de interferencias, que despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua.

Ahora, consideremos cómo operaría este modelo conexionista-enactivo en una sesión de meditación disipativa (cuántica). El participante percibe continuamente un estímulo sensorial (música) que produce una conexión neurológica permanente. Con anterioridad se presenta a esta estructura (sistema abierto) un estímulo sucesivo (imagen) como atractor, de forma autónoma por el participante. Durante un momento del tiempo que dura la sesión, este sistema se reorganiza "reelaborando sus conexiones" neurológicas, activándose ambas corrientes neurológicas frente a la presentación del auto-estímulo. La nueva presentación de este auto-estímulo al sistema genera un reconocimiento de él, emergiendo una configuración global representativa del modelo presentado.

Para comprobar esta hipótesis, veremos emergencia de mundos e historias virtuales, en la red de interacciones neurológicas, con la creación conexionista-enactiva, en el proceso de la meditación disipativa (cuántica).

Experiencias de un viaje conexionista-enactivo

El mes de septiembre de 2003, en un edificio de departamentos en el centro de la urbe del Gran Santiago de Chile, se junta un grupo de siete personas más un guía, para experimentar el proceso de "Evolución de la Conciencia" con ayuda de la meditación y relajación.

Durante la primera hora, el guía proporciona una síntesis o introducción de los alcances de la meditación. A continuación, durante las siguientes siete horas los participantes entran en estados alterados de conciencia y cada vez que termina la técnica del momento, deben escribir su experiencia. Al cabo de dos o tres técnicas, cada uno comienza a describir sus experiencias al resto de los participantes. Esto se hace con el fin de producir una especie de retroalimentación y estímulo para profundizar el acceso a los estados alterados. A la descripción de experiencias, se le conoce como "Narraciones o relatos de Poder". Este proceso se continúa hasta el final del taller.

De los siete participantes, las experiencias fueron del tipo siguiente:

- Una de ellas vivió la experiencia de unidad cósmica con todas las cosas.
- Otra vivió la fusión con el planeta.
- Todas se identificaron con un ave, pez y/o animal.
- Cinco viajaron a otros tiempos (época de Noé, medieval, colonia, espacial, moderna, etc.)
- Seis, se identificaron con los cavernícolas.

Experiencia de unidad cósmica con todas las cosas

"Comenzó la relajación - contracción y lo hice por siete u ocho veces; luego pensé dónde ir, y elegí la época de Jesucristo, pero le pedí a mi cuerpo que no fuera conmigo, que quería ir libre (en la semana me había sacado una mala nota en los estudios que estoy haciendo; me dieron oportunidad de mejorarla y empeoró, así es que mi estado era de shock, bloqueada; yo esperaba que los ejercicios de meditación me aliviaran) pero me pasó que en todos los ejercicios no me pude soltar de mi cuerpo ni ir lejos. Cuando fuimos animales, aves o pez, fui una tortuga, que casi no se movió. Cuando fuimos cavernícolas, pasé sentada al lado del fuego, solo miraba, sin moverme. Cuando cayó el avión en la selva, el helicóptero me llevó a un lugar donde estuve al lado del agua, sin ver a nadie ni buscar nada. Ahora sentí que quería hacer la experiencia sin el cuerpo y pensé en ir a encontrarme con Jesús por lo que esperaba ver aparecer soldados romanos en sus carros, o algún pasaje conocido de sus milagros o el de niño, o mejor si solo

estábamos en algún sitio de noche con la fogata prendida los apóstoles y teniendo esas enseñanzas en directo de su boca.

Pero todo estaba oscuro y esperé, esperé y nada ocurrió; entonces pedí claridad pero nada pasó. De pronto me fijé en la música, esta iba haciéndose cada vez más fuerte; eran como murmullos, que se acercaban, yo aún en la oscuridad empecé a distinguir como voces, estas se acercaban y ya eran coros de millones de voces y cuando mi corazón se llenaba de esos coros angelicales algo en el suelo estalló en miles de reflejos luminosos, se abrió el piso y emergió un espectáculo fabuloso, estaba presenciando la resurrección de Jesucristo de los muertos.

Su figura iba a la cabeza pero no definida, sino incorporada a todos y era una masa metálica dorada, era oro sólido y líquido, todos iban allí, el reino animal, mineral, vegetal, toda la creación de color dorado, pero aunque fundidos a Él, cada uno tenía su independencia mental, aunque formando parte del todo.

Me llené del brillo esplendoroso que despedía el ser mientras subía y subía y mientras seguían subiendo Jesucristo decía: "Padre lo he logrado, el mal ha sido derrotado, subo con ellos a ti, por la eternidad", y la música marcaba cada una de sus frases y todos a una sentían tal gozo que el brillo dorado se hizo casi de fuego ardiente, no quemaba, solo aumentaban los sentimientos inefables.

Yo no podía decir nada, solo miraba y sentía algo tan grande que, como no tenía mi cuerpo, me empecé a elevar y a incorporar a todos, sentí una acogida como nunca la he sentido en esta tierra, sentí su gozo, el gozo colectivo de formar parte de una nueva creación y subimos, subimos. En eso, la relajación ha terminado; ahora empieza el ejercicio y la música cambia a otra totalmente etérea, como algodones, celeste, azul, blanco, verde rosa, una mezcla de todos esos colores suaves y todo cambió. Con Jesucristo a la cabeza, entramos por una puerta hacia un lugar donde había campanitas y ellas se unieron a todos y aportaron la música de la naturaleza celestial y así por seis o siete puertas, todos entramos y nos llenábamos de lo que el cielo tenía para completarnos.

Lo que pasó fue que mientras fluíamos en ese torrente cristalino como de agua, aire, lo que sentí fue de que esto es el hombre verdadero, lo que yo sentía, lo sentían todos; no es fácil de explicar, lo he hecho lo mejor que he podido, pero aun así no está completo; y pensé que cuando quise ir al pasado no pude ver nada porque ya no existía, al ir el nuevo hombre hacia el cielo todo lo terrenal se quemó al llegar al cielo cambió de forma y se llenó con lo que había allí y resultó lo más grandioso que es la fusión de una creación única y eterna; lo perfecto!! todas las sensaciones juntas.

Aún ahora que lo estoy escribiendo, siento miles de sensaciones que no había imaginado sentir, saber que puedes querer hablar con alguien y está allí contigo que todo es lindo, no hay mal en nada ni en nadie, ¡no existe más! ¡no hay penas!!

Pero también supe que esta experiencia terrenal hay que vivirla tal como se presenta, porque es un privilegio experimentar al hombre de pecado para experimentar en toda su dimensión al hombre verdadero, porque ¡¡¡ese es el eterno!!! ¡¡¡y real!!!"

Fusión con el planeta

A través de la piedra, me contacté con la Tierra; me sentí roca volcánica, y de ahí, un viaje por el magma incandescente. Escuché y sentí la pena del planeta por el inadecuado trato que tiene el hombre con nuestro planeta. Veía imágenes de tierras deforestadas, llenas de erosión, sin bosques. Sentí una profunda pena; fue una experiencia fuerte para mí.

Identificación con un ave, pez y/o animal

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos, luego me convertí en un caballo salvaje que corría y estaba con una manada por lugares más conocido como campo de la zona central; finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada.

Viajar a otros tiempos

Me vi como Noé construyendo el Arca y clavando clavos de madera y amarradas con cordeles.

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mí alrededor. Era un jinete parecido a un hombre.

Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias.

Identificación con los cavernícolas

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado. En otra experiencia, recorrí una gran

caverna, sentí y vi su gente, yo incluida en una tribu de ambiente prehistórico, donde todo tenía un orden, como cazaban, recolectaban hierbas.

Otras Experiencias

1.- Recuerdo haber visto el anillo de Saturno muy cerca de mí, cuando viajaba sobre un planeta. Recuerdo además, el viaje en un barco de guerra, el cual tenía como energía las fuerzas desplegadas por cada uno de los remeros azotados y maltratados por otros hombres; yo era uno de los remeros. Y cómo olvidar cuando me transformé de alguna forma en un elefante, el cual divisaba la naturaleza y animales que se situaban a su alrededor.

2.-Intentamos ver a mi padre, quien había fallecido el 1 de noviembre pasado producto de una caída en la tina fracturándose el cuello. A mi padre no lo vi por más de veinte años. No éramos precisamente cercanos. La última vez que lo vi estaba inconsciente, días antes que falleciera. Con posterioridad visité su casa, de la cual no conozco mucho detalle.

Iniciamos la experiencia del espejo, una experiencia que consistía en imaginarse el espejo en el cual debiera ver las imágenes. Me costó primero, imaginarme un espejo en forma oblicua. Y más aún ver imágenes en él...

De pronto me vi subiendo por una escala hacia un segundo piso de una casa, vi de pronto un espejo que estaba en una pared, de aquellos ovales o redondos con marco de metal negro, con una pequeña mesa también de fierro, con cubierta de mármol, pero no lograba ver nada de lo que buscaba. Empecé a llamar, no sé si en voz alta o sólo en mi mente, a mi papá, como si estuviera en algún lugar de esa casa, y miraba hacia los lados a medida que avanzaba por el pasillo, movimiento que si fue notorio para Omar.

Fue un momento largo, sin encontrarlo. Temía que se acabara la música y hasta ahí no más llegara.

De pronto estaba parado en el umbral de una habitación. No vi mucho en ella, solo que tres de sus lados estaban cubiertos de espejos, iluminada por dos luces empotradas en el techo cerca de los espejos, luces más bien tenues, el color que dominaba la habitación era verde musgo, oscuro, la textura era similar a la felpa.

Miré hacia el frente pero no recuerdo haber visto mi reflejo. Miré hacia mi derecha, y ahí estaba mi padre. No lo vi de cuerpo completo, sólo hasta la cintura, con el torso desnudo. Me miró como si estuviera sorprendido, desconcertado

quizás. No sé si apareció desde una segunda puerta al lado mío o estaba al otro lado del espejo. No había sonidos.

Alguien le dijo, me imagino, "¿quién es?". Él dijo algo así como mira quien está aquí. Una mujer menuda se asomó, posiblemente su madre, mi abuela paterna, también luminosa. Me miró y se retiró lentamente desapareciendo de mi vista. Quedamos solos mi padre y yo. Era un instante extraño, una situación como la que se produce cuando hemos ido a despedir a alguien al bus o al tren: uno dentro y el otro fuera separado por una corta distancia y un vidrio que impide escuchar lo que el otro dice, llenando ese momento con una comunicación hecha de gesticulaciones, sonrisas y miradas.

Yo sólo miraba. Mi padre lucía joven con su poco cabello negro (fue calvo desde joven) se veía luminoso, más luminoso de lo que era posible con la luz de la habitación. No sé si había más luz para él o si de él emanaba luz, pero no era eneguedora.

Luego de un rato, lo veía sonreír, una sonrisa leve, como la que tenemos cuando sabemos que nos da gusto ver a alguien, pero no lo admitimos abiertamente. Hacía, no sé cómo describirlo, las poses que habitualmente hacen los fisico-culturísticos para mostrar su musculatura, su buen estado físico, como diciendo, mira que bien estoy, estoy con un cuerpo envidiable, joven, haciendo ostentación de él, pero no una ostentación fuerte, sino la que haríamos a un niño para divertirlo, como si su propósito fuera entretener a un niño, algo carente de agresividad, de malicia. Solo un juego para entretener.

Sentí el momento de volver, de dejarlo. Dejé de mirar a mi derecha, donde había aparecido. Ahora miraba al frente, pero no veía mi reflejo ni a mi padre. Sentía que estaba a mi lado, mirando al mismo lugar que yo.

Una sensación me acompañó cuando la experiencia estaba terminando y que siguió por un largo rato más. Imagine a alguien parado junto a usted, digamos a su derecha. La persona pone su mano derecha en su brazo, entre el hombro y el codo y lo aprieta suavemente, como cuando alguien que lo estima lo acompaña a la puerta de su casa.

Mi padre falleció de 73 años. La casa de mi padre tiene un pasillo similar al de mi experiencia, pero sin espejos, solo unos marcos con fotos.

3.- "Me veo como una águila muy bella y majestuosa, con alas doradas que vuela por sobre las altas cumbres, entre las montañas, es una experiencia muy

placentera, libre, majestuosa, siento el viento, el frío; vuelo y veo desde mi altura al frente un grupo de cóndores que vuelan muy bellos...fuertes. Sigo volando y comienzo a ver el paisaje cordillerano, siento la altura, después entro en vuelo a la ciudad, recorro por entre las personas, y paso por el lado de ellas incluso volé entre la casa de (...); percibí a su nana, pasé por su lado, volé por entre nosotros y luego volví a la montaña, fue como ir de visita y tocar a algunas personas, en la ciudad. Luego me miro desde lejos y veo como vuelo y es como si una cámara hiciera un zoom sobre mis patas y se ve que están aterrizando desde ese punto de visión; aterrizo y veo mis patas doradas y al ir pisando la tierra se van transformando en pies desnudos aterrizando suavemente sobre la tierra y eso provoca una profunda emoción, al caer ya completamente mis pies ya son humanos y me agacho y tomo un anillo que está sobre el suelo, es un anillo muy bello, tiene una hilera de diamantes de los colores del arco iris, lo coloco en mi dedo anular de la mano derecha, y se interrumpió mi visión cuando terminó la meditación..."

Así, describía la experiencia de meditación disipativa, una de las participantes que trabaja con energía, desde hace varios años, "canalizando, conectando a las personas con su divinidad, sanando las emociones, vidas pasadas, cuerpos físicos o emocionales, con el propósito de crecimiento espiritual. Ella puede leer el campo energético y comunicarse con distintas dimensiones y energías de luz de alta frecuencia, que se expresan en versos y metáforas". Después continuaba su relato.

"Comienzo viendo al frente una puerta de madera de bambú o algo parecido que tiene un sello que la cierra es un símbolo muy bonito y se abre y entro por ahí; luego voy sintiendo unos colores y texturas al ir entrando a ese espacio, había un color turquesa y podía sentir la textura del lugar era muy especial la sensación, al ir avanzando se sentían unas oleadas de energía, muy agradable; luego veo bajo mis pies que se aparece una especie de dos vigas de madera por las cuales comienzo a caminar sobre ellas, y voy mirando entre el espacio de las vigas unos restos humanos, tumbas abiertas que voy mirando desde arriba a través de estas vigas, y es como un recorrido por muchas vidas a través de estas tumbas abiertas; luego veo otros portales con sellos que se abren y entro a través de estos, y cambia el paisaje, todo se vuelve luz, con unos bellos colores de luz azules, dorados, cristalinos, y me subo a una especie de nave con otras personas y viajamos por el espacio volando; se siente la inmensidad y la sensación de vuelo en el espacio, nos rodean muchas luces como guías de este viaje, luego siento que llegamos a una especie de plataforma de luz, y me bajo y unos seres de luz, colocan en mis manos una figura geométrica de luz en tres dimensiones, realmente como un holograma, mejor dicho, y yo debía insertarlo en una esfera grande de luz azul

cristalina, luego me pasaron otra y volví a hacer lo mismo en la esfera mayor, tuve que colocar cinco figuras geométricas en esta esfera, y luego la esfera como que explotó en luz hacia el universo; fue muy bello muy emocionante."

Había comenzado a llover ese sábado 12 de julio, día indicado para reunirnos un grupo de 8 personas para compartir una combinación de instrumentos de desarrollo físico, mental y espiritual. Cada uno de nosotros aportaría sus habilidades: tres de los integrantes son canalizadores, dos son practicantes de reiki y masajes terapéuticos, una quiropráctica, mi señora y yo completábamos el grupo. Comenzamos parte de la jornada con momentos de lectura y conversación para luego, irnos a almorzar. Posteriormente, nos integramos a una sesión de meditación en la que yo era el protagonista, como instructor-guía del proceso meditativo. Con el propósito de que los participantes vivieran la experiencia de unicidad de la naturaleza, expresada en las formas de vida de los vertebrados (animales, peces o aves) y, por otra parte, la expresión de emociones que se dan preferentemente en una experiencia inusual e inesperada en otro tiempo, realizamos dos técnicas de alteración de conciencia; la primera, de "transformación personal" y después un "viaje por el tiempo".

Entre las "experiencias de transformación" que fueron obtenidas por varios de los participantes figuran los vuelos de águilas, como la descrita anteriormente. En cambio, las experiencias de "viajes por el tiempo" fueron bastante disímiles. Es así que hubo experiencias de "viajes" a Egipto, a Lemuria⁸ a México (tiempo de los aztecas) y otras épocas de la historia.

Conclusión

Como conclusión de las experiencias en meditación disipativa (cuántica), podemos llegar a la comprensión de que nos demos cuenta que somos creadores de nuestra experiencia a través de "Ver" y Hacer" la realidad. Es decir, somos observadores-participantes del cambio. Es lo que hoy se comienza a conocer como proceso de enacción (F. Varela).

⁸ Lemuria es el nombre de la última parte del Gran continente que existió en el Pacífico Mu. La verdadera destrucción de Mu y su subsiguiente hundimiento empiezan en los 30,000 AC. Esta acción continuó por muchos miles de años hasta que la última porción del antiguo Mu, conocido como Lemuria fue también sumergida en una serie de nuevos desastres, los cuales terminaron entre 10,000 y 12,000 AC.

Bibliografía

Peña, O. (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.

- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.

Varela, F. (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.

Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.

(I) Lo que veas durante un día, modelo de trascendencia

Introducción

Si dividimos las actividades que efectuamos en un día, podemos dividirlos en dos grupos: un período de conciencia y otro dormido. La mayoría de las personas permanece aproximadamente dos tercios del tiempo en estado consciente y un tercio de él estamos durmiendo. Cuando estamos despiertos, nuestros sentidos sensoriales permanecen alertas a la percepción del mundo de las formas. La causalidad predomina en este campo de la realidad objetiva. El inconsciente está relegado a casi su inexistencia; el objeto externo o la forma (como representación de la realidad) es lo principal. Cuando estamos dormidos, comienza un proceso de percepción y creación inconsciente y plástica de la realidad. Ahora, si comprimimos el tiempo de un día a la percepción de un instante de conciencia (720 milisegundos), que contemple ambas formas de percepción (consciente, inconsciente), sin considerar el lapso de respuesta (180 milisegundos), entonces dos tercios del resto de ese instante de conciencia (360 milisegundos) estaremos en percepción sensorial y un tercio del tiempo (180 milisegundos) en percepción inconsciente. En la percepción sensorial vemos y sentimos la separación del objeto del sujeto. En cambio en la percepción inconsciente ya no es tan clara esa separación. Lo cual define dos realidades sensorial e inconsciente.

Ahora, nos asalta la duda de si la realidad que percibimos en tan corto tiempo (milisegundos), es la realidad externa, tal como se presenta a nuestros sentidos y cuánto de esa realidad quedaría fuera de nuestra conciencia.

Antonio Damasio⁹ nos señala:

Aunque existe una realidad externa, lo que sabemos de ella nos llegaría por medio del cuerpo propiamente dicho en acción, a través de las representaciones de sus perturbaciones. Nunca sabríamos lo fiel que nuestro conocimiento es a la realidad "absoluta".

Entonces, paradójicamente, en apariencia vemos lo objetivo. Pues, como lo señalan G. Hernández y L.M. Rodríguez¹⁰.

⁹ El error de Descartes. A. Damasio.

¹⁰ Observación y acción en el conocimiento científico. G.Hernández & L.M. Rodríguez. Filosofía de la experiencia y ciencia experimental.

Se propone un nuevo plano de la relación sujeto-objeto: el de la acción del sujeto sobre los objetos. Nuestro objetivo, lo reiteramos, es mostrar que en el proceso del conocimiento no hay observaciones puras de objetos externos, así como tampoco es posible la pura observación de los objetos por un sujeto pasivo. No se trata de un sujeto que consiste en un cerebro y un conjunto de sentidos que lo comunican con el exterior, sino de un sujeto que puede actuar sobre el exterior y puede observar las acciones que efectúa y el resultado de ellas.

De ahí, que la forma habitual de ver el mundo (conciencia sensorial), debiera preocuparnos, pues es una verdadera crisis que las actividades que realizamos diariamente, dependan de tan solo un bajísimo porcentaje de actividad consciente.

Un modelo de trascendencia

Los sentidos (visión, audición, tacto, olfato, gusto, cenestesia¹¹ nos dan una percepción de la realidad, como si participara un objeto externo, independiente de un sujeto observador. No se percibe la participación del sujeto en la creación del objeto observado. Sin embargo, sabemos, por investigaciones de laboratorio, que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial o primer paso, nos damos cuenta que deben existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia, es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma "invisible". Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente, tan sólo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta)¹². Hay que destacar, que estas cuatro etapas ocurren en tan solo 720 milisegundos. Es decir, cada etapa no es de más de 180 milisegundos. Entonces, cuando percibimos algo, con nuestros sentidos, y mantenemos, por ejemplo, la vista en un objeto por un segundo, cada una de estas etapas se repite y refuerza varias veces, lo necesario para que se produzca en forma inconsciente el reconocimiento y la sincronización para que emerja una respuesta. Si de alguna forma pudiésemos reducir esos "tiempos de espera", no se alcanzaría a reconocer

¹¹ Sensación general de la existencia del propio cuerpo, no ubica las partes del cuerpo.

¹² Estas etapas pueden asimilarse a los cuatro cuadrantes de la visión integral de Wilber: intencionalidad, cultural, cerebral y social.

los objetos ni sincronizar nuestro cuerpo-mente. Así, podemos decir, que en la práctica cada vez que percibimos "una sola vez" un objeto, en realidad ya hemos percibido esa sensación varias veces en tan solo un segundo. Esto quizás explique el fenómeno llamado "curva arqueada de posición seriada"¹³, referida al proceso que siempre recordamos mejor de una lista de artículos los que están al comienzo y final de la lista, que serían los menos "contaminados" o superpuestos por los otros artículos. Las experiencias subjetivas¹⁴ en primera persona, efectuadas en *meditación disipativa* (modelo Cread 90), permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

No nos cabe la menor duda de que estamos, en conciencia ordinaria, viendo colores, sonidos y formas fuera de nuestro cuerpo. Entonces, ¿por qué se dice que no existen los colores, ni sonidos, ni las formas que percibimos externamente a nosotros, bajo los nuevos conceptos de la percepción? Esto, no lo podemos entender. Y, aunque nos den todas las razones de ello, aún seguimos percibiendo las cosas como habitualmente las hemos visto. Creemos, ahora, con la comprensión de los procesos autopoiéticos, que tal proceso de percepción, de una configuración y forma de la realidad, se debe principalmente a que se genera un sistema auto-organizativo que mantiene la coherencia de la realidad en un ámbito comprensible a nuestra conciencia y que nos permita preservar coherentemente el actuar en la vida cotidiana. Sin embargo, si salimos de esta configuración de la realidad comenzamos a percibir que nosotros somos los que "vemos" y "hacemos" la realidad, entonces comprendemos la interrogante señalada anteriormente, al comienzo de este párrafo.

Hoy, podemos decir, que conocer un ámbito de un tema, cualquiera sea este, estamos centrándonos en un "espacio de la conciencia" que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo, que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis) que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio, que permite la creación de nuevas estructuras.

Es probable, que cada desplazamiento de la conciencia por los espacios de la Mente produzca una interferencia en el campo holográfico que genere la realidad que esté percibiendo en ese instante.

¹³ Los hacedores de cerebros. David H. Freedman.

¹⁴ A. Damasio propone que la subjetividad emerge cuando el cerebro está produciendo no sólo imágenes de un objeto, no sólo imágenes de las respuestas del organismo al objeto, sino un tercer tipo de imagen, el de un organismo en el acto de percibir un objeto y responder a él.

Al final, descubriremos que podemos desplazar nuestra conciencia a través de los espacios de la mente y, así, acceder a las diversas realidades del mundo cuántico, como señala Serge King:

Cambiar de conjunto mental o desplazarse entre los diversos mundos plenamente consciente es un proceso sutil y delicado. Lo único que habrá cambiado habrá sido la percepción, modificada a voluntad para variar la experiencia. Lo único necesario para cambiar lo que uno se propone consiste en modificar los supuestos relacionados con dicho objetivo.

En la década del 90 comienza una nueva forma de percepción de la realidad. Antes de esta fecha, cada sentido tenía sólo una función específica, una sensación particular. El ojo para la visión; El oído para la audición; La lengua para el gusto; La nariz para el olfato; la piel para el tacto. Desde esa década se vislumbra un nuevo enfoque de la percepción. En cada percepción no solo participan los órganos de los sentidos, que se comunican con el exterior e interior del cuerpo, sino que la mayor cantidad de procesos (80%) que participan en el funcionamiento de la percepción están dentro del cuerpo. Más aún, ni siquiera se necesita de los órganos sensoriales, para efectuar la función de percibir una sensación específica. Hasta ese momento, de igual forma como señala Antonio Damasio¹⁵ había dos maneras de ver las funciones del cerebro. Una que sostenía que la memoria y el lenguaje no se podían adjudicar a una determinada parte específica del cerebro sino a muchas partes de él y la otra visión que declaraba que había partes especializadas para cada función psicológica. Ahora, desde el punto de vista de los sentidos específicos, para cada función de percibir una sensación, se está empezando a desplegar la idea de que los sentidos pueden ser necesarios, pero no suficientes para sentir la sensación asignada a un sentido. Así, lo comprobamos, en algunas experiencias de visión ciega, de la sinestesia, de fenómenos parapsicológicos y transpersonales, perturbaciones de la percepción, realidad virtual y ciertos comportamientos complejos.

Tipos de percepción

Habitualmente consideramos que nuestra percepción de la realidad está referida a la operación y funcionamiento normal de nuestros sentidos. Así, tenemos que la realidad se nos presenta sólo como un objeto de percepción (visual, auditivo, olfativo, gustativo y táctil). Sin embargo, desde el punto de vista de la percepción compleja ésta no es más que una forma reducida de percepción de la realidad.

¹⁵ El error de Descartes. Antonio Damasio.

El comportamiento humano de la percepción, puede abarcar desde estados normales de percepción de la realidad hasta profundos estados internos de percepción compleja de la misma.

Podemos agrupar, básicamente, cinco grandes niveles de percepción compleja. El primer lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción sensorial externa (PSE)*. El segundo lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción imaginativa (PI)*. En tercer lugar, tenemos el nivel de la *Percepción virtual simple (PVS)* (pantalla). En cuarto lugar el nivel de la *Percepción virtual compleja (PVC)* (inmersión). El quinto lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción holística (PH)*.

Los niveles de inteligencia conforman dos grupos representativos del funcionamiento de la percepción. Así, por ejemplo, podemos dividir un ámbito de *Percepción Interpersonal* que comprende el nivel PSE y de un ámbito de *Percepción Intrapersonal* que contempla los niveles PI, PVS, PVC y PH.

Mientras vayamos descubriendo los diversos niveles de la percepción, veremos que se reflejan en nuestra conciencia Inter e intrapersonal de nuestra existencia. Si bien, en condiciones habituales, en control consciente, estamos recibiendo el impacto de ambas estructuras (Inter e intrapersonal) en sus grados mínimos (PSE, PI) y, por otro lado, en condiciones de sueño estamos en niveles de percepción inconscientes (PVS, PVC, PH). Sin embargo, podemos orientar conscientemente el proceso de combinación de las percepciones complejas mediante algunas técnicas de expansión de la conciencia: estructuración intrapersonal de la meditación disipativa.

Es interesante observar, que los niveles de percepción señalados, se pueden asimilar a las ondas cerebrales en las cuales operan. Así, la PSE se presenta con ondas del tipo Beta (13-26 c/s); la PI se presenta con ondas del tipo Alfa (8-13 c/s); la PVS se presenta con ondas bidimensionales Alfa-Theta; la PVC se presenta con ondas del tipo Theta (4-8 c/s); la PH se presenta con ondas Delta (0-4 c/s).

Las imágenes, emociones, sensaciones físicas y características básicas que producen las diversas estructuras de la percepción compleja son las siguientes:

La primera percepción, *sensorial externa (PSE)*, contempla las capacidades de sensación y observación del conocimiento de la realidad.

El mundo de la realidad sensorial, al que todos estamos acostumbrados, está delimitado por el buen funcionamiento de nuestros cinco órganos sensoriales.

Siempre se le ha dado jerarquía a los sentidos, otorgándole mayor importancia a un sentido que a otro. Todos los sentidos son muy importantes y se complementan sinérgicamente. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.

La segunda percepción, Imaginativa (PI), debe contener un conocimiento de la realidad mediante nuestra propia imaginación, que se asemeja a la PSE pero donde están inactivas ciertas áreas cerebrales, que permiten diferenciar la realidad externa con la interna, como lo señala Eduardo Punset¹⁶.

La tercera percepción, virtual simple (PVS), nos permite conocer la realidad presentada al sujeto como en una pantalla de representación de la realidad, como la experiencia de visión en 3D con gafas, o del sistema tradicional de realidad virtual con equipos.

La cuarta percepción, virtual compleja (PVC), permite comprender la realidad en un sentido de relación directa, holográfica e inmersiva de la identidad propia con la de otras personas, animales o cosas. Se manifiesta al:

- Sentir como propias las emociones ajenas.
- Identificación con la conciencia de otros.

El Software de Realidad Virtual sin equipos (*Meditación disipativa*), consiste en un modelo modular y tecnológico, que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y, donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad. El dispositivo (Hardware) utilizado es el cuerpo. El proceso (Software) o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos, principalmente, visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un holograma de interferencias, que despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos, a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva

¹⁶ Eduardo Punset señala que aunque los procesos de imaginar o ver son muy similares los sentimos diferenciados: “cuando imaginamos, efectivamente está activado el sistema visual, pero se desactiva la entrada de datos auditivos, somatosensoriales y visuales del ojo, y se inhiben estas áreas en el cerebro. Si no se inhiben estas áreas, lo que estamos haciendo es ver. Todos los sentidos están actuando y nos estamos preparando para actuar. Sin embargo, cuando imaginamos, hay zonas “desconectadas”: no se pretende actuar y, por tanto, sólo se activa parcialmente el sistema visual.” El Alma está en el cerebro. Eduardo Punset.

percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua.

En estados de *meditación disipativa*, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos.

La Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) o también llamada Experiencia Cercana de la Evolución, permite experimentar el proceso evolutivo de la conciencia y el cerebro, al establecer comunicación silenciosa con los orígenes del Cosmos y la creación de las estrellas y planetas; la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales; la vivencia de nuestros ancestrales cavernícolas; el avance hacia la conciencia comunitaria moderna; las sensaciones y emociones de nuestros días; la expansión y trascendencia de la conciencia y la experiencia espiritual. El proceso, en esencia, logra poner al alcance del participante la experiencia de evolución de la conciencia, desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo, posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad.

La quinta percepción, *holística (PH)*, persigue trascender identidad-espacio-temporal. Se manifiesta en:

- capacidad para ser actor multidimensional de todas las realidades.
- una relación con todo lo que nos rodea.
- alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.
- un contacto virtual con todos los seres y cosas del planeta o con otras dimensiones.
- una comprensión de tu relación con el universo.
- crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero.

Relación de modelos matemático y neuronal

Existe gran similitud del modelo Cread 90 con *el Juego de la Vida* de Conway¹⁷.

El juego de la vida fue inventado en 1970 por John Conway, un joven matemático de Cambridge. En un tablero, de infinitos casilleros, se inicia el juego con supuestos básicos y donde se van generando nuevas configuraciones complejas a partir de una situación inicial muy simple. Dado que el juego de la vida puede asimilarse al modelo Cread 90, una especie de Espacio de la mente (neuronal), veremos las similitudes entre ambos modelos.

Juego de la Vida: utiliza conjunto de reglas simples para generar un comportamiento complejo.

Cread 90: Se compone de módulos simples que interactúan generando un sistema complejo.

Juego de la Vida: Se juega en un tablero que contiene cientos de miles de casilleros que cambian de estado con las reglas iniciales.

Cread 90: Se ejecuta en el cerebro (tablero) que contempla 100 mil millones de neuronas (casilleros) que cambian de estado al interactuar desde un estado inicial.

Juego de la Vida: contempla dos estados: casillero negro o blanco.

Cread 90: contempla dos estados: neurona activa o desactivada.

Juego de la Vida: Es imprevisible el comportamiento de los casilleros.

Cread 90: Es indeterminado el desarrollo de las conexiones de las neuronas.

Juego de la Vida: Genera probables emergencias de configuraciones globales.

Cread 90: El modelo es un proceso que crea emergencia de nuevas estructuras.

Juego de la Vida: Se configura en un modelo matemático.

Cread 90: El proceso utiliza elementos que se modela matemáticamente.

¹⁷ El Gran diseño de S. Hawking y L. Mlodinow; Nuevos paradigmas a comienzos del tercer milenio de A. Fischer.

Juego de la Vida: El inicio del juego determina el proceso creador

Cread 90: La intención inicial es determinante del proceso creador del sistema.

Juego de la Vida: libertad inicial de elegir el objeto y posición.

Cread 90: libertad inicial de seleccionar la intención objetivada.

Otro juego computacional, creado por Steen Rasmussen, es el Jardín Electrónico, un sistema de aplicaciones de la autoorganización. Es un sistema complejo que deriva de instrucciones básicas como "semillas" que se plantan en el "suelo" (memoria del computador). A veces ocurren patrones de comportamiento autoorganizados y si se agregan interferencias que generan sistemas extremadamente complejos.

Tanto el Juego de la vida, el Jardín electrónico, como el modelo Cread 90, por último, sostienen la comprensión de que nosotros somos los creadores de la realidad. Como señala S. Hawking:

Nosotros somos los creadores –escogemos el estado inicial del sistema al especificar los objetos y sus posiciones en el inicio del juego.

Conclusión

La Meditación disipativa (realidad virtual sin equipos), contiene todos los elementos y propiedades para ser considerada como un método de Reducción Fenomenológica, pues es una forma de contemplación de los fenómenos, tal como se experimentan, en su esencia, sin revestirlos a referencias del pasado, como son conceptos, creencias y asociaciones o relaciones con otros actos conscientes que impliquen interpretaciones de la realidad. Es así, que la Meditación disipativa constituye una poderosa herramienta que contribuye al estudio del "difícil problema de la conciencia"¹⁸(Chalmers).

¹⁸ Se trata de un concepto acuñado por el filósofo de la mente David Chalmers y que tiene que ver con esta pregunta ¿Cómo es posible que el cerebro que sólo procesa señales eléctricas o químicas de lugar a una experiencia subjetiva consciente? El problema difícil consiste en que no somos capaces siquiera de imaginar cómo una actividad neuronal, física, es capaz de producir fenómenos subjetivos y aparentemente intangibles.

Bibliografía

Capra, F. (2003). *Las Conexiones Ocultas*. Barcelona: Editorial Anagrama.

Damasio, A. ((2009). *El error de Descartes*. Barcelona. Editorial Crítica.

Doore, G. (1993). *El viaje del chamán*. Barcelona: Kairós.

Freedman, D (1996). *Los Hacedores de Cerebros*. Santiago de Chile: E. Andrés Bello.

Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). *El gran diseño*. Barcelona: Editorial Crítica, S.L.

G.Hernández & L.M. Rodríguez. (2003). *Filosofía de la experiencia y ciencia experimental*. México: Fondo de Cultura Económica.

Kronmüller, E. & Cornejo C. (2008). *Ciencias de la mente*. Chile. J.C. Sáez Editor.

Maturana, H. y Varela, F. (2004). *De Máquinas y Seres Vivos*. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.

Peña, O. (2004). *El Universo en un instante de conciencia*. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2006). *Cambio de sentido*. Santiago de Chile: Mago Editores.

Punset, E. (2012). *El Alma está en el cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino S.A.

Wilber, K. (1989). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.

- (2003). *Una teoría de todo*. Barcelona: Kairós.

(II) La epistemología constructivista de Piaget

Introducción

Algunos pensadores de estos tiempos, están comprendiendo que el hombre ha cumplido y está jugando un papel importante en la creación del Universo. Entiende que ya no es posible asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo, él participa (es sujeto y objeto) de estos cambios. El principio de causalidad se invierte y transforma en un principio de finalidad; se distorsionan los conceptos de dimensión espacio-tiempo y dejan de ser limitaciones a la conciencia; aparece como aceptable la coexistencia de dos o más mundos paralelos; el pasado, presente y futuro es una falsa o incompleta percepción de la realidad; su visión espacial no está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales; comprende que la historia de la humanidad tiene un sentido de ser un proceso para el desarrollo de la conciencia, objetivo predeterminado por la propia conciencia universal.

Por otra parte, estos apóstoles del nuevo pensamiento advierten que en este momento el hombre debe hacer algo en su conciencia y decidirse con urgencia a modificar su forma de percibir, de pensar y de actuar en todas las actividades de la sociedad humana, dado que existen suficientes pruebas del deterioro progresivo (entropía), en que está involucrándose la humanidad con un alto riesgo de destrucción de sí misma. Así, el hombre deberá continuar evolucionando, desde una Era de la Comunicación a una Era de la Comprensión para ir definitivamente hacia una Era de la Creación.

Desde el punto de vista de la epistemología constructivista, que se deriva de la visión de Piaget¹⁹ haremos un símil de su postura con el modelo del proceso autonómico Cread 90, pues ambas visiones comparten muchos de los elementos que estructuran el proceso de conocimiento de la realidad.

La semejanza señalada a continuación, se hará en base a los planteamientos expuestos por Manuel Gil Antón en su texto *La epistemología constructivista*²⁰ que a mi parecer, son elementales dentro del tema cognitivo.

¹⁹ Epistemología genética.

²⁰ La epistemología constructivista. Manuel Gil Antón. Capítulo del libro Filosofía de la experiencia y ciencia experimental de coordinadores G. Hernández y L.M. Rodríguez.

La imprevisibilidad

Del texto de Manuel Gil Antón:

"la idea de que la estructuración de los conocimientos sucede de modos imprevisibles, múltiples y continuamente renovados", de tal suerte que su análisis resulta de provecho después o durante su proceso de constitución. Esta tendencia conduce a una actitud no normativa, abierta a la evolución de las ciencias."

De mis obras:

Se reconoce la necesidad de establecer nuevos procedimientos y enfoques que permitan comprender, desarrollar y utilizar una CIENCIA DE LA VIDA con el objeto de que el hombre despierte a la plenitud de su ser.

Lograr este propósito, requiere en primer lugar, definir la vida como ciencia de la ACCION y la CREACION. Los alcances de este enfoque pueden llevar la investigación hacia el conocimiento y comprensión de profundos aspectos de la naturaleza humana, cuyos resultados finales son hasta ahora inciertos e imprevisibles, pero que sin duda alguna, llevarán al hombre hacia el descubrimiento de nuevas fronteras de actividad y creatividad humana.

A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades.

Las implicancias de la aplicación del modelo de aprendizaje frente al cambio, expuesto en este proyecto, pueden ser tremendamente imprevisibles y espectaculares dada la forma expansiva de participación y velocidad en la comunicación de los actores del cambio lo que hace que tenga todas las características de una estructura disipativa. De ahí que puede llamárseles Centros de Conciencia Disipativa.

Emerge una vorágine de situaciones imprevisibles y cambiantes que no pueden ser programadas con el método ortodoxo. Se necesita de un nuevo enfoque de estrategias para enfrentar el cambio continuo y permanente.

La pregunta central

Del texto de Manuel Gil Antón:

"No puede entenderse un programa de tal envergadura sin apreciar que su originalidad reside en una modificación de la pregunta central que orienta al proceso de su construcción. Lo primero y primordial, que hace Piaget es transformar la pregunta tradicional de la teoría del conocimiento, consagrada en la expresión clásica: ¿Qué es el conocimiento?"

De mis obras:

¿Qué es la conciencia de una experiencia? La pregunta apunta a lo que vemos o somos testigos en el proceso de tener una experiencia. Es el recorrido consciente por las etapas del proceso de la experiencia de la realidad.

¿Qué es la realidad? comienza en el momento en que se produce en nosotros una alteración de nuestra realidad ordinaria, de tal modo, que afectan la percepción, pensamientos y actuación del individuo.

¿Qué es la inteligencia? podemos dar muchas definiciones según sea el enfoque de la atención. Sin embargo, desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, diremos que Inteligencia es aquello que nos mantiene mayormente consciente. Esto nos lleva a definir la conciencia como un sistema complejo regulado por principios.

¿Qué es la meditación? Es un proceso de autonomía. Ahora se nos da una nueva oportunidad y visión de las formas de meditar (ser conscientes) para llegar al proceso de autonomía.

¿Qué es un maestro? hace que el sujeto comienza a percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social. Se dice que un maestro debiera tener las cualidades de investigador, orientador y líder. Esto pareciera entonces, que fuera un poco inalcanzable para la mayoría. Sin embargo, el ser maestro no significa necesariamente poseer un extenso currículum, o pertenecer a una institución prestigiosa, o un grupo social específico, o que preste atención sólo a su intelectualidad, o mantener subordinados en situaciones estáticas o pasivas. La maestría se refleja más bien en una actitud integral del maestro.

¿Qué es la vida? Es el desarrollo de la conciencia del ser.

Proceso de conciencia y relación con sujeto, objeto y estructuras

Del texto de Manuel Gil Antón:

"El conocimiento se constituye, a su juicio, como un proceso de relación entre un sujeto, un objeto y un conjunto de estructuras que siempre intervienen en todas las relaciones de conocimiento."

De mis obras:

Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de conciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

Sabemos, por experiencia, que la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto no creemos que se construye en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta.

La conciencia ordinaria puede llegar a ser también un estado especial de "conciencia no ordinaria", pues cumple los requisitos de la percepción compleja, donde gran parte del proceso de la conciencia, paradójicamente, es efectuada en forma inconsciente que incide en la percepción, memoria, juicio racional, etc.

El término de la visión cartesiana de separación del sujeto y objeto que ha tenido repercusiones en todas las actividades como son la educación, salud, trabajo, comunicaciones y de la propia ciencia.

El proceso que experimenta el sujeto es, de todas formas, y así lo siente él, como de una vivencia autodirigida, pues él controla permanentemente y en gran medida todo el proceso.

Los niveles de conciencia específicos se definen por la relación de los actores del proceso de cambio: Maestro, Intención, Objeto y Sujeto. Según sea el tipo de relación que se dé entre estos elementos, será el nivel de conciencia del individuo

(sujeto). Así por ejemplo, en la educación tradicional, existe una frontera entre el Maestro y el sujeto, asumiendo este último el carácter de objeto. Si la frontera es con el objeto, el Maestro y sujeto asumen el carácter de sujeto, pues no hay fronteras entre ellos mismos. Si no existen fronteras entre los actores del cambio, se forma una comunidad. Si desaparece el Maestro, se trasciende la relación sujeto-objeto mediante el observador-participante del cambio. Si existe una desidentificación cósmica de sí mismo, sólo se observa serenamente el cambio. Es importante el papel que juegan los factores relacionales y los actores del proceso de cambio en los diversos campos y actividades del ser humano (Salud, Educación, Trabajo, etc.). El factor relacional juega un rol importante en el desarrollo del proceso de la meditación guiada con música desarrollado en este libro. El sujeto experimenta un cambio de los vínculos entre los actores del proceso de la meditación. Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo sus instrucciones de la intencionalidad de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a "olvidar" o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad buscada.

A medida que evolucionamos en los estados de conciencia, el maestro comienza a disolverse y desaparecer cuando el sujeto asume la responsabilidad y obtiene los recursos desde su propio maestro interior. Las fronteras entre los actores del cambio existente al principio en los niveles de conciencia inferior, desaparecen en la unicidad del Ser, cuando el sujeto se funde en la relación sujeto-objeto.

En el estado meditativo llega un momento en que se produce un efecto de unión sujeto-objeto y ya no existe conciencia de atención sensorial sino que se presenta una situación de "conciencia de la conciencia" o "conciencia del sí mismo". Todo esto nos lleva a concluir que si bien se utiliza la atención como un medio de lograr el estado meditativo, se intenta alcanzar un estado de des-atención sensorial que permita obtener la ansiada liberación de la conciencia.

Sabemos que la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas. También está permanentemente expuesta a fluctuaciones, por los "quiebres" o crisis, que debe consumir (disipar) para mantener la coherencia y

equilibrio del sistema. Entonces, diseñar un modelo de estructura disipativa con participación de las etapas del proceso de un instante de conciencia, permitiría reproducir la conciencia ordinaria de la realidad.

Centraremos nuestra discusión en la visión misma del modelo de la conciencia y meditación, como estructuras disipativas con el uso simultáneo del lenguaje verbal y no verbal en el proceso. Esto nos llevará a adentrarnos en los estados y estructuras de la conciencia, como elementos de una ciencia de la mente.

Los sistemas abiertos tienen la propiedad de alejarse del equilibrio y esto les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una estructura disipativa, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio.

Un "espacio de la conciencia" que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis) que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio que permite la creación de nuevas estructuras.

Existen fenómenos en la Naturaleza que no se comprimen a niveles inferiores, sino que se expanden hacia un orden superior. Esto se da sólo en los sistemas abiertos. En estos sistemas se requiere energía para conservar la estructura, de ahí el término disipación (consumo) de energía. A medida que la estructura del sistema es más compleja, es más inestable pues necesita mayor energía para conservar el equilibrio. Las fluctuaciones de energía menores no afectan su estructura. Pero si estas aumentan, entonces la estructura original no puede sostener estos cambios y por lo tanto debe buscar un nuevo equilibrio en un nivel superior más complejo y que a su vez requerirá de mayor energía, haciendo más inestable el sistema. El estrés, las crisis, los cambios violentos, las paradojas, son estructuras disipativas y oportunidades que pueden originar un salto a otro orden superior. No aventurarse a la posibilidad de un cambio puede darnos mucha seguridad en el nivel que estamos, pero si bien es un riesgo enfrentarse al cambio, si no lo hacemos, perdemos una gran oportunidad de trascender a otros niveles de orden superior. El cerebro es una estructura disipativa. Su complejidad altísima se verifica en el consumo de energía. Pesando un 2% del cuerpo consume el 20% de oxígeno. Las sociedades y grupos de encuentro también son estructuras disipativas. Otro papel importante que juegan las estructuras disipativas, es el efecto Fractal, repetición de una estructura *had-infinitem*, donde una alteración en una fracción del sistema, puede desencadenar un cambio en la totalidad de él, por efecto de las fluctuaciones e inestabilidad del sistema.

Por otra parte, si los recuerdos, que son estructuras disipativas se presentan en un estado alterado de conciencia, con ayuda de las psicotécnicas, las ondas cerebrales de mayor amplitud producidas en este estado, provocan fluctuaciones que no pueden absorberse por todo el sistema, lo que produce inestabilidad en la estructura básica, la cual debe cambiar a un orden superior, para establecerse en un nuevo nivel de equilibrio de mayor complejidad.

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejanos del equilibrio que se ven afectados por el medio. Son impredecibles e indeterminados cuyo comportamiento es de múltiples soluciones (no lineal), espontáneo y acausal.

Para comprender cómo actúan los sistemas complejos en los grandes grupos, observemos qué nos enseña la naturaleza en tales casos. Tenemos grupos formados por cardúmenes de peces, manadas de animales, bandadas de pájaros. Todos ellos se autoorganizan formando un solo organismo. En estos "organismos" se obtiene un proceso que actúa eficiente e inteligentemente frente a interacciones con el medio, como por ejemplo, una bandada de aves que es atacada por un ave de rapiña que no logra capturar alguna presa que permanezca conformando el "organismo". Para entender cómo se coordinan cada uno de los peces con todo el "organismo" hagamos uso de los conceptos de las estructuras disipativas, de los procesos autopoiesicos, del pensamiento complejo o de la matemática no lineal.

Los actores

Del texto de Manuel Gil Antón:

"como creía Kant, el sujeto interviene de manera activa en el conocimiento y en la organización de los objetos."

De mis obras:

Actor del Proceso²¹. Es la participación consciente (Testigo) voluntaria y autónoma en el proceso mental requerido para generar los efectos emergentes.

²¹ Según F. Varela, le corresponde al "experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado", desde el primer momento, en el "impulso básico para actuar hacia el objeto discernido", hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia".

Somos creadores de nuestra experiencia a través de "Ver" y Hacer" la realidad. Es decir, somos observadores-participantes del cambio. Es lo que hoy se comienza a conocer como proceso de enacción (F. Varela).

Si nos encontramos en conciencia sensorial (ordinaria), podemos prestar el foco de atención en un momento a sentir la conciencia en nuestro cuerpo, o a nuestra ubicación espacial y temporal, tomando esta experiencia como real en este campo. En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en este otro campo transpersonal. En ambos casos es una experiencia virtual de observador-participante.

La meditación podríamos definirla como "estar en medio de la acción". Es decir, ser observante y participante a la vez. El observador se transforma en el objeto observado. Se extingue la distinción entre objeto y sujeto. Uno se transforma en el objeto observado. Así, por último, podemos decir que meditación es el "proceso de transformación del sujeto en objeto". Este fenómeno puede verse claramente en los estados meditativos de transformación de identidad y viajes a otros tiempos.

El movimiento (auto-organización-recursividad) de la conciencia

Del texto de Manuel Gil Antón:

"Si se acepta que la ciencia es un proceso siempre abierto, en constante evolución, (...), puesto que la constitución de los conocimientos válidos no termina nunca: siempre se encuentra en condiciones posibles de pasaje a nuevos estados."

De mis obras:

El Modelo complejo es un proceso autónomo porque en el fondo la persona lo vive en su propia mente, en su oculta caverna. La persona en el fondo, cuando está en ese estado empieza, tal como decía Maturana sobre la autopoiesis, se autoorganiza a sí mismo y es un proceso recursivo que se va retroalimentando y se produce una historia.

Estructura del Proceso²². Comprende el elemento físico (cuerpo-cerebro) donde se produce el proceso de la experiencia consciente. Contempla el cuerpo, como estructura disipativa y cuerpo como estructura autopoiesis.

Necesitamos también de un proceso autónomo que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un sistema autopoiesis, de estructura disipativa²³.

Hoy podemos decir, que conocer un ámbito de un tema, cualquiera sea este, estamos centrándonos en un "espacio de la conciencia" que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis) que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio que permite la creación de nuevas estructuras.

El proceso que contribuye a mantener este "desequilibrio" es el resultado de una auto-organización interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente recursiva. Para ello es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción, que a su vez genera un producto continuo y permanente como producción-producto-producción...

Un sistema abierto, predispuesto a un acoplamiento estructural con elementos internos y del medio, genera un sistema que opera y funciona en forma recursiva y autónoma.

Autopoiesis. Organización de los sistemas vivos en un proceso que genera nuevas estructuras del sistema por interacción de elementos simples, que produce cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que generan y regeneran un sistema en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida.

²² F. Varela, plantea que el sustrato de la experiencia "abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos".

²³ Esto de que la experiencia consciente emerja de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

Las etapas del proceso de la conciencia

Del texto de Manuel Gil Antón:

"Si en la concepción de Piaget el conocimiento es un proceso, el estudio de sus etapas –la génesis- se vuelve algo crucial y, como no hay un punto de partida absoluto, es posible su estudio desde el momento en que el sujeto humano nace."

De mis obras:

Las etapas del proceso autonómico, presentado en este libro, desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro, que comprende la integración del funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro. El libro "El universo en un instante de conciencia" contiene las etapas conscientes del proceso de percepción.

Con el avance de la tecnología en la medición de las etapas del proceso de un instante de conciencia (F. Varela) se comprendió que el modelo de percepción no ordinaria (en meditación) no era más que una réplica de las etapas de lo que ocurre en un instante de conciencia.

La experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial nos damos cuenta que debe existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma "invisible". Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta). Las experiencias subjetivas en primera persona efectuadas en meditación disipativa (modelo Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

Si consideramos, a la luz de la investigación de un instante de conciencia (Varela), que la percepción de una realidad constituye un proceso y contiene etapas, a pesar que lo sentimos y creemos instantáneo, y si logramos reproducir o modelar ese proceso, se podría construir una realidad alternativa.

Entonces, diseñar un modelo de estructura disipativa con participación de las etapas del proceso de un instante de conciencia, permitiría reproducir la conciencia ordinaria de la realidad.

De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir. Primero enfocamos la atención a una intención de escribir; luego, reconocemos (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, sincronizamos nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, respondemos tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinidad de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria permanecen ocultas las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata. Si nuestras intenciones no se transforman en una respuesta coherente con aquellas, surge un problema entre las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo, lo que puede traducirse en una disfuncionalidad del sistema.

El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas señaladas (intención, imaginación, sincronización, respuesta) en donde se fabrica una realidad en la continuidad del proceso autonómico. Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad, y, por lo tanto, no creemos que se construya en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. La MD utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas.

Sabemos, que en la percepción de una realidad ordinaria ocurren en un solo instante (milésimas de segundo) etapas bien diferenciadas de forma inconsciente. Primero existe una intención (consciente u oculta) de percibir una realidad. Segundo, expectantes imaginamos, intuimos o sabemos (recordamos) la configuración de esa realidad buscada. Tercero, sincronizamos la intención e imagen configurada de modo de auto-organizar nuestro cuerpo-mente para efectuar una respuesta.

El equilibrio de la conciencia

Del texto de Manuel Gil Antón:

"Los conocimientos no proceden ni de la sola experiencia de los objetos, ni de una programación innata preformada en el sujeto, sino de un proceso de construcción sucesiva de estructuras, en una alternancia de desestructuraciones y reestructuraciones. Piaget introduce el término "equilibración" para referirse a los períodos de relativa estabilidad de las estructuras, que corresponden a un equilibrio dinámico."

De mis obras:

Sabemos que la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas. También está permanentemente expuesta a fluctuaciones, por los "quebres" o crisis, que debe consumir (disipar) para mantener la coherencia y equilibrio del sistema. Entonces, diseñar un modelo de estructura disipativa con participación de las etapas del proceso de un instante de conciencia, permitiría reproducir la conciencia ordinaria de la realidad.

El segundo principio de la termodinámica señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los sistemas abiertos tienen la propiedad de alejarse del equilibrio y esto les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una estructura disipativa, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este "desequilibrio" es el resultado de una auto-organización interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente recursiva.

En "La Trama de la Vida" de Fritjof Capra, el físico Herman Haken sostenía, a principio de los años sesenta, que los láseres transformaban la luz normal de una lámpara en luz coherente. Este proceso, señalaba, era una autoorganización que emerge en un proceso originado en un sistema abierto, lejos del equilibrio o estructura disipativa como les llama Prigogine. El bombeo del exterior, de luz normal, sostiene al sistema lejos del equilibrio y al generarse la luz láser se mantiene por el proceso de autoorganización la emisión continua de luz coherente. Entonces, "el láser se ha convertido en una importante herramienta para el estudio de la autoorganización".

Sistemas Abiertos. Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejos del equilibrio que se ven afectados por el medio. Son impredecibles e indeterminados cuyo comportamiento es de múltiples soluciones (no lineal), espontáneo y acausal.

Sistemas Cerrados. Estos sistemas no están influenciados por el entorno y por lo tanto tienden a equilibrio o entropía. Son predecibles y determinados por un comportamiento lineal, paso a paso, paulatino y causal.

Conclusión

Para encontrarnos frente a un estudio científico de lo complejo, debemos estar en primera opción frente a un sistema, es decir, un conjunto asociado de elementos diversos que forman un conglomerado de elementos con características y particularidades de estructura y de funcionamientos específicos y globales. Tenemos así, un sistema planetario, sistema muscular, sistema motor, sistema neurológico, etc.

De inmediato nos asalta la pregunta de qué tipo es el sistema que estamos tratando. Entonces podemos diferenciar sistemas cerrados y sistemas abiertos. El segundo principio de la termodinámica señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los sistemas abiertos tienen la propiedad de alejarse del equilibrio y esto les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una estructura disipativa, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este "desequilibrio" es el resultado de una auto-organización interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente recursiva. Para ello es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción, que a su vez genera un producto continuo y permanente como producción-producto-producción...

La característica fundamental de los sistemas complejos es que por medio de la conexión de múltiples elementos simples o módulos con la consiguiente interacción de algunos de ellos (propiedad dialógica) se logra producir la emergencia de un sistema global que encierra el concepto de la propiedad hologramática, es decir, el todo está en la parte y la parte está en el todo.

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una estrategia que aminore en alguna medida el azar y para ello establecemos modelos (atractores) que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

Bibliografía

Hernández, G. & Rodríguez L.M. (2003). Filosofía de la experiencia y ciencia experimental. México: Fondo de Cultura Económica.

Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.

(III) La epistemología constructivista de Piaget (2ª parte)

Introducción

Continuando con la última parte de este trabajo, decíamos al final de la introducción de la primera parte, que, "desde el punto de vista de la epistemología constructivista, que se deriva de la visión de Piaget²⁴ haremos un símil de su postura con el modelo del proceso autonómico Cread 90, pues ambas visiones comparten muchos de los elementos que estructuran el proceso de conocimiento de la realidad."

Entonces, continuaremos la semejanza y se hará, ahora, en base a los planteamientos expuestos por G. Hernández y L.M. Rodríguez en su texto del capítulo *Observación y acción en el conocimiento científico*²⁵ que a mi parecer, también son elementales dentro del tema cognitivo.

La relación del sujeto-objeto de conocimiento

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"Desde nuestro punto de vista, es Piaget quien tiene el mérito de salir del circuito sujeto-sentidos-objeto, donde la relación que se denota por "sentidos" puede ir en una dirección u otra, y aun en ambas direcciones."

De mis obras:

Suele suceder, que muchos de nosotros vivimos en forma mecánica, y donde pensamos, que nuestra mente no puede afectar a nuestro cuerpo y por consiguiente a nuestra salud. A pesar de lo que creemos, cada vez se ve que existe una mayor relación entre el cuerpo y la mente, siendo difícil aceptar esta unidad básica de nuestro organismo.

²⁴ Epistemología genética.

²⁵ Filosofía de la experiencia y ciencia experimental de coordinadores G. Hernández y L.M. Rodríguez.

Por otra parte, fuera de la fragmentación del cuerpo y la mente, dentro de la propia mente hacemos la distinción entre consciente e inconsciente y sin embargo experimentamos la vida como si tuviera importancia sólo lo consciente.

Con los descubrimientos del inconsciente, de los últimos adelantos en el campo de la investigación de la conciencia y de la tecnología de estados alterados de conciencia, hoy por hoy estamos conociendo la gran importancia de comprender y experimentar el mundo más allá de nuestra conciencia ordinaria, y de lo triste que ha sido el haber relegado este ámbito del conocimiento disponible por derecho natural en cada individuo

La historia del hombre ha sido, hasta el momento, una creación continua de fronteras entre él y la naturaleza y todo lo que la comprende, lo que en última instancia han afectado a su propia vida en su relación con los demás y consigo mismo, en todos los ámbitos del saber y quehacer humanos.

El hombre al efectuar actividades, de cualquier índole, necesita comprender el medio en que se producen tales actos, de modo de establecer una relación objetiva-subjetiva de sus percepciones, pensamientos y acciones en este sistema cerrado.

La construcción del conocimiento

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"ni los objetos ni los sujetos están dados, sino que ambos se construyen. El problema se centra así en el proceso de construcción."

De mis obras:

Hemos podido comprobar que si cambiamos nuestras creencias podemos percibir otra realidad. La nueva creencia es otro enfoque del mismo fenómeno u otra visión, desde otro punto de vista. Así, por ejemplo, la forma de percibir la realidad como una imagen holográfica de construcción de la imagen de un "objeto mental interno", cuyo reflejo en la realidad externa se fabrica por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción como un objeto "externo" a él.

Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de conciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a

comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto no creemos que se construye en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. La MD utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas.

El modelo de meditación disipativa Cread 90, planteado en "Espacios de la mente", es una buena alternativa a la investigación del rol de la conciencia en la construcción de la realidad (enacción). Una primera investigación podría ser averiguar el tiempo de respuesta mínimo de la MD en el margen aproximativo a la conciencia ordinaria.

El modelo constructivista Cread 90 desarrollado en este libro, permite al sujeto experimentar plena y directamente el pensamiento constructivista, pues la realidad investigada o buscada por él y descubierta o desplegada en el proceso, se manifiesta como una construcción inconsciente auto-organizada por el sujeto de acuerdo a su propia experiencia e intencionalidad. Es un modelo utilizado en el proceso de ampliación de conciencia y acceso a estados alterados de conciencia.

La acción en la relación objeto-sujeto

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"en el proceso del conocimiento no hay observación pura, así como tampoco es posible que exista la pura observación: hay acción del sujeto sobre el objeto y lo que observamos son nuestras acciones."

De mis obras:

Conciencia significa estar plenamente presente frente a un fenómeno, con todos los sentidos puestos en él. No hay ningún elemento distractor a nuestra atención, fuera del hecho que tenemos en mente. Normalmente el individuo vive en un estado semi-dormido, inconsciente, pasivo. Cuando experimenta la conciencia participativa (del presente) es como un despertar y este solo hecho implica una

transformación positiva en su vida. De ahí, que estar presente en la vida, no es más que estar consciente de ser y vivir en acción.

Como señala Edgar Morín, "El desafío de la complejidad es el de pensar complejamente, como metodología de acción cotidiana, cuales quiera sea el campo en el que desempeñemos nuestro quehacer".

Se sabe de la neuroplasticidad por estudios con ciegos que comprobaron que el cerebro se organiza de forma maleable y adaptable a los cambios de percepción y acción. Alvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial activa otras regiones del cerebro, a los que se creía especializados solo para ciertos estímulos de los sentidos. Demostraron la capacidad del cerebro de "ver" con estímulos de los dedos y oídos, postulando que "las conexiones desde estos sentidos hasta la corteza visual ya estén allí, pero que no se usan mientras los ojos hagan su trabajo. Cuando los ojos se cierran entra en acción el mejor método que queda para obtener la misma información".

La realidad virtual, es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

La intención y reconocimiento en la realidad

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"una nueva estructura se superpone a estas adaptaciones adquiridas a partir de la cual el sujeto comienza a actuar en forma intencional sobre la realidad."

"Llegamos así a lo que Piaget llama "asimilación reconocedora", en la que el niño, en presencia de un objeto o acontecimiento familiar, pero no previsto por su repentina aparición, tiene por necesidad que adaptarse a dicho imprevisto; sin embargo, se trata sólo de reconocer y de clasificar un objeto conocido a esquemas existentes."

De mis obras:

¿Qué ocurre en un instante de conciencia? De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un

lápiz para escribir. Primero enfocamos la atención a una intención de escribir; luego, reconocemos (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, sincronizamos nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, respondemos tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinidad de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria permanecen ocultas las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata. Si nuestras intenciones no se transforman en una respuesta coherente con aquellas, surge un problema entre las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo, lo que puede traducirse en una disfuncionalidad del sistema. Es como no dejar que fluya la energía.

El modelamiento de esta forma de percibir un instante de conciencia, nos permite crear una historia de una realidad alternativa. El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas señaladas (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta) en donde se fabrica una realidad en la continuidad del proceso autónomo. Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y por lo tanto no creemos que se construye en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. La MD utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas.

Para obtener un buen resultado en la aplicación del método de MD, es necesario de MD, es necesario antes de iniciar el proceso, dejar bien en claro la intencionalidad de la meditación (conciencia). De ahí que, se hace reiteradas veces una descripción inicial de los alcances de la meditación (conciencia) a desarrollar durante el proceso del trance.

Sabemos, que en la percepción de una realidad ordinaria ocurren en un solo instante (milésimas de segundo) etapas bien diferenciadas de forma inconsciente. Primero existe una intención (consciente u oculta) de percibir una realidad. Segundo, expectantes imaginamos, intuimos o sabemos (recordamos) la configuración de esa realidad buscada. Tercero, sincronizamos la intención e imagen configurada de modo de auto-organizar nuestro cuerpo-mente para efectuar una respuesta. Por último, aparece la respuesta cuerpo-mente como una realidad buscada (percibida).

El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con la ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.

Existen tres formas de "viajar a la derecha" cerebral: primero, hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente; segundo, bloquear el lenguaje del otro ambiente (HI) y tercero, obedecer o seguir una orden o prescripción. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las meditaciones y relajaciones. Primero se fija una intención (meta), seguido de una visualización y terminando con un bloqueo y sobrecarga del hemisferio izquierdo (música rítmica).

El modelo que se plantea acá, es modelar la realidad habitual. Esa realidad que está escondida acá se despliega a través de una intención; después viene la memoria, "visualice usted una imagen que represente esa memoria". La tercera etapa, coordina el sonido con la imagen y la cuarta etapa aparece el fenómeno holográfico. En el fondo, lo que se hizo acá, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto. Entonces, lo que se hace en el modelo, es desplegar esas etapas a través de combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos...

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una estrategia que aminore en alguna medida el azar y para ello establecemos modelos (atractores) que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta). Las experiencias subjetivas en primera persona efectuadas en meditación disipativa (modelo Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con ayuda

de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada."

Intención. Corresponde a la fijación de un objetivo general que puede ser expresado de forma abstracta (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.

Reconocimiento. Emerge cuando en otra instancia se vuelve a conectar o acoplar el objeto material o mental con el sentido que estaba interactuando simultáneamente en el sistema.

La producción de la experiencia consciente, en el proceso autonómico de meditación disipativa, participa de los agentes del cambio (conciencia, referencia, estructura, actor y desidentificación) conjuntamente con los elementos de interacción (intención, objeto de reconocimiento y sentido) que contribuyen a producir la emergencia (reconocimiento y sensación) que produce una acción consciente generándose una historia de experiencias de experiencias de forma recursiva permanente.

El modelo constructivista Cread 90 desarrollado en este libro, permite al sujeto experimentar plena y directamente el pensamiento constructivista, pues la realidad investigada o buscada por él y descubierta o desplegada en el proceso, se manifiesta como una construcción inconsciente auto-organizada por el sujeto de acuerdo a su propia experiencia e intencionalidad. Es un modelo utilizado en el proceso de ampliación de conciencia y acceso a estados alterados de conciencia.

El cerebro en el proceso de conocer

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"No se trata de un sujeto que consiste en un cerebro y un conjunto de sentidos que lo comunican con el exterior, sino de un sujeto que puede actuar sobre el exterior y puede observar las acciones que efectúa y el resultado de ellas."

De mis obras:

Las etapas del proceso autonómico, presentado en este libro, desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro, que comprende la integración del funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro.

La primera de las visiones corresponde a una forma de visión fotográfica (o espacio visual) que representa la atención de una imagen (figura) captada por el hemisferio izquierdo del cerebro en los términos de McLuhan, frente a la segunda visión interna y oculta de la percepción del hemisferio derecho (espacio acústico) de desatención (fondo). La simultaneidad de ambos modos de percepción produce el despliegue de un encuentro resonante (visión holográfica) en el límite de intersección de ambas visiones.

Uno de los aspectos que contempla la visión de la dualidad de la conciencia, se refiere a la forma de percibir del cerebro. Se puede primero percibir con los cinco sentidos en conciencia sensorial (ordinaria) y segundo, se puede percibir con la estructura cerebral cuántica (u holonómica). Se sabe que el cerebro puede actuar de dos formas para recordar: tener localizado la función de la memoria en un lugar del cerebro o también, tener disperso en todo el cerebro la función de la memoria (como un holograma). De ahí que podemos decir, que somos individuos (con sus sentidos) y también somos seres holoides (con estructura cerebral holonómica). Esto significa que toda la información (recuerdos) del universo se encuentra en nuestro cerebro y que en condiciones especiales (estados alterados) podemos acceder a esta información. Así, toda la información del pasado, presente y futuro está contenida en nuestra estructura cerebral y de hecho nunca estamos desconectados de los demás. Entonces, todos los recursos ya los tenemos y solo debemos buscar una forma para extraerlos de nuestro interior. Esto es lo que persigue la funcionalidad integral de la conciencia a través de la meditación cuántica.

Estructura del Proceso²⁶. Comprende el elemento físico (cuerpo-cerebro) donde se produce el proceso de la experiencia consciente. Contempla el cuerpo, como estructura disipativa y cuerpo como estructura autopoiesis. El Testigo contempla los cambios de niveles y de estructura del cuerpo.

La representación mental del mundo por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro.

²⁶ El mismo autor, plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”.

A fines de los 80 se pensaba en el cerebro como un computador. Se sabe de la neuroplasticidad por estudios con ciegos que comprobaron que el cerebro se organiza de forma maleable y adaptable a los cambios de percepción y acción. Alvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial, activa otras regiones del cerebro, a los que se creía especializados solo para ciertos estímulos de los sentidos. Demostraron la capacidad del cerebro de "ver" con estímulos de los dedos y oídos, postulando que "las conexiones desde estos sentidos hasta la corteza visual ya estén allí, pero que no se usan mientras los ojos hagan su trabajo. Cuando los ojos se cierran entra en acción el mejor método que queda para obtener la misma información.

En los *mecanismos de la visión* operan de igual forma los sistemas complejos. Es decir, existe una combinación de pocas señales neurológicas que pasan por la retina y provienen desde el exterior (20%) con la interacción de una gran cantidad de señales (80%) que provienen del interior del cerebro. Entonces, señala F. Varela, "el encuentro de estos dos conjuntos de actividad neuronal es una etapa en la emergencia de una nueva configuración coherente entre la actividad sensorial y la conformación interna de la corteza primaria".

comprendemos que para generar la Energía de conciencia (Ec) además de un medio, que en nuestro caso se trata de nuestro cerebro o masa cerebral (Mc); necesitamos también de un proceso autónomo que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un sistema autopoiesico, de estructura disipativa²⁷. Los elementos a combinar son las etapas que comprende el proceso de ocurrencia de un instante de conciencia y se despliegan en tres ámbitos. Una intención (i) que inicia el proceso, le sigue la imaginación (visualización) o memorización (r) que converge en sincronización con sensaciones (s) de sonido o tacto, que debemos repetir en el tiempo.

Históricamente se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es realmente la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia.

²⁷ Esto de que la experiencia consciente emerge de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

La observación en el proceso de conocer

Del texto de G. Hernández y L.M. Rodríguez:

"La observación, que desempeña por supuesto un papel fundamental en la construcción del conocimiento, no está relacionada con los sentidos y las sensaciones. Es una observación, como se ha dicho, orientada a los objetos en tanto que han sido objeto de una transformación por parte del sujeto, así como hacia la estructura misma de las acciones que consiguen esas transformaciones."

De mis obras:

Creo que la meditación podríamos definirla como "estar en medio de la acción". Es decir, ser observante y participante a la vez. El observador se transforma en el objeto observado. Se extingue la distinción entre objeto y sujeto. Uno se transforma en el objeto observado. Así, por último, podemos decir que meditación es el "proceso de transformación del sujeto en objeto".

La forma tradicional de percibir la realidad es como una imagen fotográfica de captación ocular de la imagen de un objeto externo, cuyo reflejo de forma invertida en la pared interna del ojo, es "girada" por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción del objeto "externo". Esta creencia ha permanecido por siglos en nuestra forma de interpretar la realidad. Este modelo de la percepción se ha derivado a todo ámbito de las actividades humanas. Incluso la ciencia usa en su método científico la observación de objetos para considerar la aseveración de sus hipótesis.

Para algunas técnicas, como visualización libre la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales y energía); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo "viajando" en conciencia cuántica a otros lugares y a otras épocas. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella "siente ser" la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, costumbres, comportamiento).

En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en este otro campo transpersonal. En ambos casos es una experiencia virtual de observador-participante.

Así también, la psicología en un nivel macro podemos asociarla a la materia cuando estamos en el campo de la observación de los sentidos (observadores de la materia). A medida que nos sumergimos en los niveles profundos de la realidad de la "materia" de la psiquis, como los recuerdos biográficos, perinatales, transpersonales, arquetípicos y cuánticos (o de la complejidad), vemos que estamos adentrándonos en el campo de la energía, pues los procesos de interacción del sistema neurológico, producido en la relación mente-cuerpo, funciona en el campo de los niveles cuánticos de energía y esto es, ni más ni menos, decir que se está muy cercano al campo de la física. Es un encuentro entre la física y la psicología en un nivel o campo de energía de la conciencia.

Sin embargo, para los fines de esta introducción, diremos que existen dos formas del conocimiento. La diferencia entre ellas, en la práctica no existe, pues se dan o pueden darse integradamente ambas. Una forma se refiere al conocimiento sobre algo como externo a nosotros, en cambio la otra forma es más sutil, pues el sujeto del conocimiento es observador y participante a la vez, y por lo tanto, nos encontramos ahora en el conocimiento de algo, en un sentido de experiencia vivencial más que nada.

Hay que recordar que en la ciencia, se plantea que siendo científico su método, tradicionalmente es adecuado para la observación, el análisis y descripción objetiva de la realidad. Es decir, todo su accionar esta dado en la investigación en tercera persona, dejando de lado, como ruido, la experiencia subjetiva. Sin embargo, tratar de medir objetivamente una experiencia personal, que de hecho es fundamental e íntegramente subjetiva, cae en lo que Ryle denomina error categorial²⁸.

Percibir es recibir información mediante los órganos de los sentidos. La percepción sin el concurso del pensamiento requiere de una adecuada educación que permita excluir cualquier experiencia sensorial anterior que pudiese incidir en la apreciación objetiva del fenómeno observado, dada la facilidad en la producción de falsas percepciones provocadas por distracciones, prejuicios o emociones.

Conclusión

La nueva visión de la realidad, del fin de la representatividad de los objetos, trae consecuencias en las disciplinas o ciencias de la cultura humana. La percepción de

²⁸ El error categorial, consiste en "representar los hechos de la vida mental como si pertenecieran a una categoría (o clase de categorías), cuando en realidad pertenecen a otro" (Ryle, 1949).

las diversas realidades de la naturaleza, dejan de ser explicativas por los "objetos de sus estudios" ya sea a través de la visión cotidiana o experimental de la ciencia. Estos descubrimientos "objetivos" serían más bien una larga historia recursiva de interpretaciones de sus descubridores. Los objetos se formarían en la mente de los descubridores como resultado de la emergencia de coherencia interna, producto de las interacciones de leves estímulos sensoriales con sus memorias, reconocimientos y otras funciones cerebrales. Esta visión del descubridor, se traspasaría al resto de los espectadores que verán la misma objetividad propuesta por su descubridor e incorporada en la mente colectiva de la humanidad. De ahí, entonces, que no es raro que podamos eventualmente acceder al conocimiento y aprendizaje de la "objetividad histórica" de estas ciencias, mediante un proceso subjetivo de "Ver" y "Hacer" la realidad.

Bibliografía

Hernández, G. & Rodríguez L.M. (2003). Filosofía de la experiencia y ciencia experimental. México: Fondo de Cultura Económica.

Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.

(IV) Formas de percepción de la realidad

Introducción

De la observación de las diversas formas en que se puede conocer la realidad, señalaremos que existen al menos cuatro formas de estructurar la observación fenomenológica²⁹:

- 1. Ver desde el exterior hacia el interior (observación pura)
- 2. Ver desde el interior hacia el exterior (observación cargada de teoría)
- 3. Ver encuentro del exterior con el interior (observación por interacción sujeto-objeto)
- 4. Ver nuestras acciones sobre el exterior y resultado de ellas (no hay observación de objeto)

Estas clases de observación se asimilan a las formas de percepción siguientes:

- 1. Percepción cognitivista (empirista)
- 2. Percepción racionalista
- 3. Percepción conexionista
- 4. Percepción enactiva

En mi libro, *El universo en un instante de conciencia*, presentaba dos formas de percepción de la realidad:

La primera de las visiones corresponde a una forma de visión fotográfica (o espacio visual) que representa la atención de una imagen (figura) captada por el hemisferio izquierdo del cerebro en los términos de McLuhan, frente a la segunda visión interna y oculta de la percepción del hemisferio derecho (espacio acústico) de desatención (fondo). La simultaneidad de ambos modos de percepción produce el despliegue de un encuentro resonante (visión holográfica) en el límite de intersección de ambas visiones.

Frente a un mayor análisis, de estas dos formas de percepción de la realidad, podemos verificar que reflejan estar en posiciones extremas.

²⁹ Una exposición de estas visiones de la realidad se encuentra en el capítulo Observación y acción en el conocimiento científico de los autores G. Hernández y L. M. Rodríguez, de la obra Filosofía de la experiencia y ciencia experimental.

Percepción cognitivista (empirista)

La primera visión, fotográfica, se sostiene considerando que la realidad objetiva se encuentra presente independiente del sujeto observador. La segunda forma, holográfica, de percepción de la realidad, se basa en la construcción de la realidad mediante la acción de la interrelación del objeto y sujeto.

Antes de ver las dos visiones intermedias, entre las visiones fotográfica y holográfica, ya señaladas, veremos los alcances de estas dos últimas.

Normalmente, la vida y la realidad pareciera que se nos da, o refleja, como externa a nosotros, y de la cual no somos responsables ni autónomos para manejarla a nuestro arbitrio. Sin embargo, esta forma de presentarse el mundo de la realidad no es más que un modelo aceptado por nuestras creencias. La forma tradicional de percibir la realidad es como una imagen fotográfica de captación ocular de la imagen de un objeto externo, cuyo reflejo de forma invertida en la pared interna del ojo, es "girada" por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción del objeto "externo". Esta creencia ha permanecido por siglos en nuestra forma de interpretar la realidad. Este modelo de la percepción se ha derivado a todo ámbito de las actividades humanas. Incluso la ciencia usa en su método científico la observación de objetos para considerar la aseveración de sus hipótesis.

Habitualmente consideramos que nuestra percepción de la realidad está referida a la operación y funcionamiento normal de nuestros sentidos. Así, tenemos que la realidad se nos presenta sólo como un objeto de percepción (visual, auditivo, olfativo, gustativo y táctil). Sin embargo, desde el punto de vista de la percepción compleja ésta no es más que una forma reducida de percepción de la realidad.

El comportamiento humano de la percepción, puede abarcar desde estados normales de percepción de la realidad hasta profundos estados internos de percepción (cuántica) compleja de la misma.

La primera percepción, *sensorial externa (PSE)*, contempla las capacidades de sensación y observación del conocimiento de la realidad.

El mundo de la realidad sensorial al que todos estamos acostumbrados, está delimitado por el buen funcionamiento de nuestros cinco órganos sensoriales. Siempre se le ha dado jerarquía a los sentidos, otorgándoles mayor importancia a un sentido que a otro. Ahora bien, quien no tuviera ojos, cómo podría saber la sensación que produce una hermosa puesta de sol; quien no tuviera oídos, cómo

podría saber la sensación que produce escuchar el concierto de música de la sinfonía de Beethoven; quien no tuviera olfato, cómo podría saber la sensación que produce la gama de perfumes de las rosas en primavera; quien no tuviera sensación táctil, como podría saber la sensación que produce estrechar el cuerpo de una mujer amada; quien no tuviera sensación gustativa, como podría saber la sensación que produce saborear las comidas. Todos los sentidos son muy importantes y se complementan sinérgicamente³⁰. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.

Los sentidos (visión, audición, tacto, olfato, gusto, cenestesia³¹ nos dan una percepción de la realidad, como si participara un objeto externo, independiente de un sujeto observador. No se percibe la participación del sujeto en la creación del objeto observado. Sin embargo, sabemos, por investigaciones de laboratorio, que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial o primer paso, nos damos cuenta que deben existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia, es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma "invisible". Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente, tan sólo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta)³². Hay que destacar, que estas cuatro etapas ocurren en tan solo 720 milisegundos. Es decir, cada etapa no es de más de 180 milisegundos. Entonces, cuando percibimos algo, con nuestros sentidos, y mantenemos, por ejemplo, la vista en un objeto por un segundo, cada una de estas etapas se repite y refuerza varias veces, lo necesario para que se produzca en forma inconsciente el reconocimiento y la sincronización para que emerja una respuesta.

³⁰ Eduardo Punset señala que aunque los procesos de imaginar o ver son muy similares los sentidos diferenciados: "cuando imaginamos, efectivamente está activado el sistema visual, pero se desactiva la entrada de datos auditivos, somatosensoriales y visuales del ojo, y se inhiben estas áreas en el cerebro. Si no se inhiben estas áreas, lo que estamos haciendo es ver. Todos los sentidos están actuando y nos estamos preparando para actuar. Sin embargo, cuando imaginamos, hay zonas "desconectadas": no se pretende actuar y, por tanto, sólo se activa parcialmente el sistema visual." El Alma está en el cerebro. Eduardo Punset.

³¹ Sensación general de la existencia del propio cuerpo, no ubica las partes del cuerpo.

³² Estas etapas pueden asimilarse a los cuatro cuadrantes de la visión integral de Wilber: intencionalidad, cultural, cerebral y social.

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se construya en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta.

Percepción racionalista

No haremos un mayor análisis de esta forma de percepción, sólo diremos que la percepción racionalista comprende la contaminación de la observación pues:

Veamos cómo se ha orientado la percepción de la realidad, que incide habitualmente en nuestra forma de "hacer" las cosas. Desde hace cuarenta años hemos sido testigos de una gran avalancha de conocimientos y tecnología puesta a nuestro servicio. Todo este cúmulo de acervo cultural ha sido dominado por un enfoque de la ciencia cognitivista. La aparición de los sistemas informáticos y de la inteligencia artificial, han validado este paradigma de representación de la realidad. La razón y las ciencias cognitivistas van a la vanguardia en esta revolución del conocimiento. A pesar de obtener frutos de esta forma de "ver" el mundo, ahora nos estamos dando cuenta del peligro de este enfoque. Los descubrimientos "objetivos" serían más bien una larga historia recursiva de interpretaciones de sus descubridores. Los objetos se formarían en la mente de los descubridores como resultado de la emergencia de coherencia interna, producto de las interacciones de leves estímulos sensoriales con sus memorias, reconocimientos y otras funciones cerebrales. Esta visión del descubridor, se traspasaría al resto de los espectadores que verán la misma objetividad propuesta por su descubridor e incorporada en la mente colectiva de la humanidad.

Actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aun cuando normalmente el

individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él.

La nueva visión de la realidad, del fin de la representatividad de los objetos, trae consecuencias en las disciplinas o ciencias de la cultura humana.

*Percepción conexionista-enactiva*³³

Ahora, si consideramos la percepción como un proceso conexionista-enactivo, por interacción de elementos objetivos y subjetivos tendríamos:

¿Qué ocurre en un instante de conciencia? De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir. Primero enfocamos la atención a una intención de escribir; luego, reconocemos (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, sincronizamos nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, respondemos tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinidad de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria permanecen ocultas las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata.

No nos cabe la menor duda de que estamos, en conciencia ordinaria, viendo colores, sonidos y formas fuera de nuestro cuerpo. Entonces, ¿por qué se dice que no existen los colores, ni sonidos, ni las formas que percibimos externamente a nosotros, bajo los nuevos conceptos de la percepción? Esto, no lo podemos entender. Y, aunque nos den todas las razones de ello, aún seguimos percibiendo las cosas como habitualmente las hemos visto. Creemos, ahora, con la

³³ Generalmente en los sistemas abiertos sujetos a procesos de emergencia y autopoiesis, la percepción conexionista y enactiva se dan en forma paralela. Respecto de la enacción, corresponde a lo señalado por F. Varela, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”.

comprensión de los procesos autopoieticos, que tal proceso de percepción, de una configuración y forma de la realidad, se debe principalmente a que se genera un sistema auto-organizativo que mantiene la coherencia de la realidad en un ámbito comprensible a nuestra conciencia y que nos permita preservar coherentemente el actuar en la vida cotidiana. Sin embargo, si salimos de esta configuración de la realidad comenzamos a percibir que nosotros somos los que "vemos" y "hacemos" la realidad, entonces comprendemos la interrogante señalada anteriormente, al comienzo de este párrafo.

Hemos podido comprobar que si cambiamos nuestras creencias podemos percibir otra realidad. La nueva creencia es otro enfoque del mismo fenómeno u otra visión, desde otro punto de vista. Así, por ejemplo, la forma de percibir la realidad como una imagen holográfica de construcción de la imagen de un "objeto mental interno", cuyo reflejo en la realidad externa se fabrica por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción como un objeto "externo" a él. Para llegar a esta visión, comencemos por revisar diversos tópicos que encierran más de una realidad.

Este proceso genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa provocan una interferencia vibratoria de ondas, produciendo con ello un holograma de interferencias, que al ser interpretado, se despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción de imágenes y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual reconstruida.

El participante percibe continuamente un estímulo sensorial (música) que produce una conexión neurológica permanente. Con anterioridad se presenta a esta estructura (sistema conexionista abierto) un estímulo sucesivo (imagen) de forma autónoma por el participante. Durante un momento del tiempo, que dura la sesión, este sistema se reorganiza "reelaborando sus conexiones" neurológicas, activándose ambas corrientes neurológicas frente a la presentación del auto-estímulo. La nueva presentación de este auto-estímulo al sistema genera un reconocimiento de él, emergiendo una configuración global representativa del modelo presentado

Percepción multimodal cognitiva-conexionista-enactiva

Una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual³⁴, dependiendo del espacio en que se encuentre. Al igual que los diferentes estados de la materia tienen propiedades particulares, la conciencia en cada uno de los dos espacios, sensorial (ordinario) y cuántico (complejo) tiene sus propias propiedades. Quizás esta característica de la conciencia, sea uno de los principales elementos que tenga incidencia en el proceso de desarrollo y evolución de la conciencia. La percepción de cualquier estímulo externo (visual, auditivo, táctil, etc.) es dual, pues contiene simultáneamente tanto una estimulación corporal (ojo, oído, piel, etc.) como una señal de una función no corporal (visión, audición, tacto, etc.). "En un principio, no existía el tacto, o la vista, o el oído, o el movimiento por sí mismos. En lugar de eso había una sensación del cuerpo a medida que éste tocaba, veía, oía o se movía." (El error de Descartes. A. Damasio)

En conciencia sensorial (ordinaria), presenta las propiedades de adosarse a un envase (cuerpo) con características propias de la materia, de inmovilidad, de identidad o pertenencia, de ubicuidad, de temporalidad. En cambio, la conciencia cuántica de estados alterados (no ordinarios), adopta propiedades de deslizamiento de su sensación de envase (cuerpo) con características aproximadas a la energía, de movilidad, de trascendencia de la identidad, del espacio y del tiempo. Una característica importante de la conciencia en ambos espacios sensorial y cuántico (ordinario y complejo) es que la fijación de la atención, permite discriminar la propiedad específica en que nos encontremos. Así por ejemplo, si nos encontramos en conciencia sensorial (ordinaria), podemos prestar el foco de atención en un momento a sentir la conciencia en nuestro cuerpo, o a nuestra ubicación espacial y temporal, tomando esta experiencia como real en este campo. En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en este otro campo transpersonal. En ambos casos, es una experiencia virtual de observador-participante.

Uno de los aspectos que contempla la visión de la dualidad de la conciencia, se refiere a la forma de percibir del cerebro. Se puede primero percibir con los cinco sentidos en conciencia sensorial (ordinaria) y segundo, se puede percibir con la estructura cerebral cuántica (u holonómica). Se sabe que el cerebro puede actuar de dos formas para recordar: tener localizado la función de la memoria en un lugar

³⁴ Según señala A. Damasio, cada percepción sensorial genera una señal doble: una señal corporal, originada desde la entrada del órgano sensorial y una señal no corporal por la funcionalidad del sentido estimulado.

del cerebro o también, tener disperso en todo el cerebro la función de la memoria (como un holograma). De ahí que podemos decir, que somos individuos (con sus sentidos) y también somos seres holoides (con estructura cerebral holonómica). Esto significa que toda la información (recuerdos) del universo se encuentra en nuestro cerebro y que en condiciones especiales (estados alterados) podemos acceder a esta información. Así, toda la información del pasado, presente y futuro está contenida en nuestra estructura cerebral y de hecho nunca estamos desconectados de los demás. Entonces, todos los recursos ya los tenemos y solo debemos buscar una forma para extraerlos de nuestro interior. Esto es lo que persigue la funcionalidad integral de la conciencia a través de la meditación cuántica.

Conclusión

Obtener el equilibrio de los dos espacios de la conciencia (sensorial y cuántico), permite un desarrollo y evolución de la conciencia saludable, que puede tener enormes repercusiones en el funcionamiento de la humanidad. Mantenerse en un solo espacio "es incompatible con un comportamiento adecuado y con la supervivencia en el mundo cotidiano". La integración de ambas formas de percibir la realidad, contribuye a una "salud mental genuina". De ahí que, desplazar la orientación, de un espacio al otro, contribuye a un desarrollo sano y eficiente del funcionamiento de la conciencia. Sin embargo, este no es el paradigma que prevalece en nuestra cultura hasta ahora. La cultura occidental, ha tenido por eje en su paradigma de funcionamiento de la conciencia de un solo espacio (sensorial), con claro predominio en este contexto, de la materia sobre la energía. La educación, salud, trabajo y comunicación, están orientadas con el paradigma de la conciencia como materia. Sin embargo, hay indicios y esperanzas que esto vaya cambiando en las próximas décadas. Con el avance de la ciencia y el reconocimiento de las nuevas formas de vida y aplicaciones de la tecnología de la conciencia dual, estamos cada vez más cerca del cambio de paradigma desde la conciencia como materia (sensorial) hacia la conciencia como energía (cuántica).

Es sumamente importante, que desde ya se inicie el proceso de cambio, de adaptarse a la funcionalidad integral de la conciencia, en todos los ámbitos de la cultura y educación, en su más amplio sentido. Si esto es así, traerá profundos cambios en la forma de percibir y actuar en el mundo del mañana.

Llevar a cabo este salto, no requiere de grandes cambios tecnológicos en el sentido de incorporar maquinaria y equipos. Sólo se requiere de un cambio en el modo de pensar y de hacer las cosas. Es más bien un cambio en la percepción y enfoque de la atención en el otro espacio de la conciencia, cuántico, que

históricamente hemos dejado en el olvido. Es volver a recordar lo que somos y llegaremos a ser.

Bibliografía

Hernández, G. & Rodríguez, L.M. (2003). Filosofía de la experiencia y ciencia experimental. México: Fondo de Cultura Económica.

Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.

Punset, E. (2012). El Alma está en el cerebro. Barcelona: Ediciones Destino S.A.

Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.

Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

- (2003). Una teoría de todo. Barcelona: Kairós.

(B) Cambio de sentido

PROLOGO

A casi dos años de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia*³⁵ y a diez meses de la publicación de *El Universo en una Caverna*³⁶, se está publicando el tercer volumen, *Cambio de Sentido*, terminando y completando con este, la trilogía de la serie *Espacios de la Mente*³⁷.

El primer volumen, *El Universo en un Instante de Conciencia*, nos mostraba la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. También esbozaba alguno de los alcances del proceso de transformación de la conciencia.

El segundo volumen, *El Universo en una Caverna*, despliega las experiencias “subjetivas” que experimentan los viajeros de la conciencia y cómo estas formaban parte de la vida de nuestros ancestros. Se adelanta además, una visión de la complejidad como emergencia de estados de autonomía de la conciencia.

³⁵ Un instante de conciencia es un punto holográfico del tiempo que contiene la totalidad del tiempo del Universo, cuya formación lleva cerca de 15 mil millones de años.

³⁶ Una caverna es un punto holográfico del espacio que contiene la totalidad del espacio del Universo, cuya expansión es ilimitada.

³⁷ El concepto espacio, al igual que mente, tiene la extraña particularidad de inferir simultáneamente dos acepciones. Un espacio (con minúscula) nos indica un ambiente cerrado, limitado, reducido y al alcance de nuestra observación. En cambio, Espacio (con mayúscula) nos da una sensación de apertura a un campo ilimitado, de mucha amplitud y extensión, como para que no esté a nuestro alcance. Por otra parte, podemos referirnos a la mente, cuando la asimilamos al objeto concreto del cerebro y podemos estar hablando de la Mente, como el estado más elevado, abstracto y holístico de la realidad del Ser. Ahora, de la intersección de estos dos conceptos (Espacio-Mente) emerge la intuición de la unidad y de lo múltiple, la complejidad de la complejidad. Es decir, la hipercomplejidad. Entonces, la combinación de estos dos conceptos puede derivar hacia la comprensión y creación de la complejidad de la realidad del Ser.

Así...

espacios de la mente, nos lleva al estudio del cerebro y sus partes constituyentes.

espacios de la Mente, nos da la visión de un estudio de la unidad psicológica, que forma parte de la Mente.

Espacios de la mente, vislumbra la esperanza de alcanzar con nuestra mente autónoma, la totalidad del Ser.

Espacios de la Mente, permite alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.

Este habría sido, en gran medida, el sentido del título del tercer libro de la trilogía. Sin embargo, opté finalmente por darle el nombre de Cambio de Sentido, pues creo que Espacios de la Mente cubre a la serie completa.

Entonces, *Cambio de Sentido*, tercer volumen de *Espacios de la Mente*, resume y desarrolla la metodología, el proceso, elementos y herramientas que participan de la experiencia consciente, que permite ser testigo y hacedor de la realidad, que se despliega como una cualidad emergente y autónoma en el proceso de vivir.

Como decíamos al comienzo de este libro, se pretende presentar la hipótesis y pruebas no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, “es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana” y tiende a promover la investigación, para la creación de una **Psicología de la Complejidad**. Esta investigación, impone la conciencia de una nueva forma de Ser y Vivir.

Creo que servirá como un texto guía básico para continuar la búsqueda del conocimiento de sí mismo, integrando los nuevos descubrimientos de la ciencia que afectan el comportamiento humano. El tema está esencialmente delimitado al campo de la conciencia del SER. En general las técnicas psicológicas y otros procedimientos son ciertamente efectivas. Faltan solamente los aspectos específicos y todas las variaciones experimentadas por los procesos cambiantes de las actividades humanas.

Algunos pensadores de estos tiempos, están comprendiendo que el hombre ha cumplido y está jugando un papel importante en la creación del Universo. Entiende que ya no es posible asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo, él participa (es sujeto y objeto) de estos cambios. El principio de causalidad se invierte y transforma en un principio de finalidad; se distorsionan los conceptos de dimensión espacio-tiempo y dejan de ser limitaciones a la conciencia; aparece como aceptable la coexistencia de dos o más mundos paralelos; el pasado, presente y futuro es una falsa o incompleta percepción de la realidad; su visión espacial no está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales; comprende que la historia de la humanidad tiene un sentido de ser un proceso para el desarrollo de la conciencia, objetivo predeterminado por la propia conciencia universal.

Es necesario entonces, educar al hombre en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la salvación individual y por ende colectiva de la humanidad.

Cabe advertir que, todo cambio produce un grado de inquietud, temor, angustia o sufrimiento mientras se ajusta la conciencia al nuevo modo de vida adoptado como un renacimiento espiritual.

Esta es entonces la tarea del libro, la de ir abriendo un camino a la conciencia en desarrollo hacia el descubrimiento de la verdad auténtica de la vida: la identidad suprema del Ser.

La aventura que implica introducirse en esta misión de comprender la VIDA, es una actividad que involucra un proceso de acumulación de información que le permita establecer diversas relaciones a fin de orientar su actuación hacia objetivos concretos y estar motivado por la necesidad de búsqueda incesante de la verdad del conocimiento. Por otra parte, se sabe que actuar en la conciencia, incide tanto en los aspectos físicos como psicológicos del individuo, lo que lleva a una transformación integral del mismo. Sin embargo, ningún libro o maestro puede enseñarnos cómo es la vida si no la vivenciamos en carne propia. Cada uno de nosotros tiene sus propias percepciones, pensamientos y actitudes, en una palabra, su propia realidad. Luego podemos expresar que, la vida es en sí, nuestro particular “maestro” que nos guía por caminos a menudo incomprensibles a nuestra propia conciencia hacia el descubrimiento de una nueva realidad del SER.

Una profundización del estudio de la conciencia permite vislumbrar la importancia de los valores y normas éticas dada su influencia en el comportamiento del hombre; una comprensión de la diversificación y complementariedad de las dicotomías existenciales; la aceptación del modo de percepción intuitivo que pueda conducir a una integración unificada de la comunicación y encontrarle un sentido a la vida.

La esperanza y ambición de esta obra, radica en que usted, lector y actor de la vida, pueda renacer en un nuevo mundo de paz y felicidad universal. Por ello, el propósito último del libro, es intentar que cada uno de sus capítulos y en su conjunto, ayuden a formar una estructura de comportamiento que contribuya a desarrollarle un sentido de conciencia de maestro que rija su propio destino en comunión con los destinos de la humanidad.

De todo esto surge el sentido y orientación de este proyecto de investigación cuya principal fuente, es la experiencia vivencial del grupo de participación (CENTRO)³⁸. De ahí que, el papel primordial del texto es la de servir de guía y

³⁸ CENTRO, corresponde a un concepto que involucra una estructura provisional de unidades autónomas (personas) para investigar fenomenológicamente el estudio de la conciencia. En general contempla a cada grupo de personas que participan en taller de meditación y específicamente a una

motivación para “despertar” las potencialidades interiores del “organismo grupal”, convirtiéndose en un “Libro Vivo” del conocimiento de sí mismo.

Ahora, estimado lector, usted está listo para vivir una aventura, ¡Buena suerte en este viaje fascinante!

RECONOCIMIENTO

Estoy profundamente agradecido de los investigadores y autores que han llevado la gran tarea de la investigación permanente en estos temas. Quizás nombrarlos sería lo adecuado, pero como puede quedárseme alguien importante fuera de ello, creo que de todas formas están reflejados en la referencia bibliográfica que se acompaña al final del texto. Eso sí, especial agradecimiento merecen las investigaciones de mis compatriotas, Humberto Maturana y Francisco Varela que seguramente, usted lector, se dará cuenta que directa o indirectamente están reflejados, en alguna medida, en el desarrollo de la metodología aplicada en el texto que está en sus manos. Por último, agradezco a todos quienes han participado de una u otra forma en la materialización de esta obra.

En cuanto a los costos que significa, en ocupación de tiempo, dinero y preocupación permanente en el desarrollo de la investigación y escritura de estos temas, estoy profundamente agradecido de la paciencia que han tenido, mi esposa, hijas y nieto, que han participado de una u otra forma en el despliegue que significa la construcción de mis libros. De más está decir, que agradezco también a mis padres y hermanos, que estuvieron conmigo en los inicios de esta aventura de investigación.

sesión de meditación. Es por último, como dirían H. Maturana y F. Varela, “una estructura autopoiesica que participa de un acoplamiento estructural con el medio.

Introducción: Estrategias de Evolución

Escribiendo el ensayo “Breve historia de EL ALMA DE STONEHENGE”, me cuenta que hay muchos textos que hablan del futuro de la sociedad, que predican el final de los tiempos, que habrá un cambio y evolución de la conciencia, en fin, que el ser humano sufrirá un cambio global fisiológica y psicológicamente, que afectará todas sus actividades, pero hay pocos libros que nos digan qué tendremos que hacer en esas circunstancias. Siempre se ha pensado que los cambios serán lentos con lo cual se irán implementando soluciones prácticas, momento a momento. Quizás esto es debido a que la mayor parte de nuestros científicos ven muy lejanos los tiempos de cambios en esos niveles y piensen que serán graduales. Sin embargo, el cambio de estructura de la mente-cuerpo-espíritu, como operan en los sistemas hipercomplejos, puede ser instantáneo y, como resultado de esto, no estar preparados para ello. Creo también, que los problemas que se presenten serán complejos y, por ello, requerirán soluciones complejas, como señala Edgar Morín, “el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos”. Llegado el momento, habrá que hacer cambios en todos los ámbitos de actividades del ser humano, es decir, por ejemplo, la salud se verá afectada por un aumento considerable en la expectativa de vida (150 a 250 o más años) con el control de las enfermedades catastróficas y disminución crucial de los accidentes, trayendo con todo ello, cambios en el empleo, los sistemas de previsión, en las formas de educación, ocupación del tiempo ocioso, que serán en los que mayormente incidirán los cambios integrales y permanentes, en el trabajo que formará parte permanente durante toda la vida del individuo, como una forma de experiencia de desarrollo productivo y creativo, en la aparición de nuevas formas de comunicación, en el avance sustancial de la ciencia de una psicología de la vida, que permita una nueva forma de enfrentar estos desafíos a través de nuevas **Estrategias de Evolución**. Así M. Ferguson plantea que, “la capacidad de cambiar de perspectiva es una estrategia específica para la resolución de problemas.”

Y, aunque no fuera todavía el tiempo del cambio expansivo de la evolución, en algún momento se producirá y estaremos desprotegidos para soportar una situación inesperada de esa naturaleza. Es por ello que, para avanzar en una estrategia adecuada, debemos saber que hacer, y dado que en todos los quehaceres de nuestra cotidianidad será necesario efectuar el cambio, es imperioso comenzar desde ya con nuestra educación. “Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más

difícil el cambio cuando sea necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos un capital de aprendizaje obtenido con anticipación. Aquellas instituciones y educadores con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo, “Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque sólo fuera con carácter experimental y complementario”.

Todo esto nos puede causar mucha angustia y ansiedad, tal como señala la doctora Olga Kharitidi, (que en un estado de meditación obtuvo la siguiente visión).

“Tu gente vivirá tremendos cambios personales. Tal vez les parezca que ha llegado el fin del mundo. Y en muchos aspectos será así, pues gran parte del viejo mundo será en efecto reemplazado por un nuevo modo de existencia. La estructura psicológica de cada persona quedará transformada, pues su antiguo modelo de la realidad ya no será suficiente. Tu gente experimentará y aprenderá a comprender otra naturaleza de su ser. Eso sucederá de una manera distinta para cada persona. Para algunos, será fácil y casi instantáneo; otros tendrán que luchar con esfuerzo y dolor, e incluso habrá algunas personas tan profundamente arraigadas en vuestras antiguas leyes de la realidad que no se darán cuenta de nada en absoluto.”

En el Pensamiento Complejo

Mi libro *Cambio de Sentido: Estrategias de Evolución*, desarrolla la metodología, el proceso, elementos y herramientas que participan de la experiencia consciente, que permite ser testigo y hacedor de la realidad, que se despliega como una cualidad emergente y autónoma en el proceso de vivir.

Como decíamos al comienzo de ese libro, se pretende presentar la hipótesis y pruebas no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, “es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana” y tiende a promover la investigación, para la creación de una **Psicología de la Complejidad**. Esta investigación, impone la conciencia de una nueva forma de Ser y Vivir.

Uno de los rasgos distintivos de la actual sociedad occidental, es que la gran mayoría de los individuos, generalmente y durante toda su vida, no experimenten o no acceden directamente a ningún tipo de experiencia de la conciencia transpersonal/compleja, sino que sólo a través de referencias algunos adquieren conocimiento de este aspecto trascendental para su vida.

Normalmente el individuo tiene tan sólo una visión parcial de lo que es efectivamente un encuentro con la realidad transpersonal/compleja. De ahí que, la transformación personal que puede experimentar sea superficial. Si realmente llegase a experimentar espontáneamente un encuentro con lo transpersonal/complejo, este sólo hecho bastaría para producirle un cambio permanente en su estructura mental y en sus actitudes y comportamiento personal y social.

Dado que la evolución y desarrollo de la conciencia está orientada precisamente a ir hacia el encuentro con lo transpersonal/complejo, es importante saber que efectivamente existen caminos, métodos y procedimientos que permiten facilitar el salto a esta realidad trascendente.

Se sabe que lo transpersonal/complejo no está lejano de nosotros, sino que se encuentra dentro de nosotros mismos en todo momento y en todos nosotros. Sólo necesitamos de una forma de entrar a este mundo no ordinario.

De ahí nace este proyecto, que es una búsqueda de la realidad auténtica del Ser en los comienzos del siglo XXI de modo de producir un cambio personal y social en beneficio de la humanidad.

De ahí que, se reconoce la necesidad de establecer nuevos procedimientos y enfoques que permitan comprender, desarrollar y utilizar una CIENCIA DE LA VIDA con el objeto de que el hombre despierte a la plenitud de su ser.

Lograr este propósito, requiere en primer lugar, definir la vida como ciencia de la ACCION y la CREACION. Los alcances de este enfoque pueden llevar la investigación hacia el conocimiento y comprensión de profundos aspectos de la naturaleza humana, cuyos resultados finales son hasta ahora inciertos e imprevisibles, pero que sin duda alguna, llevarán al hombre hacia el descubrimiento de nuevas fronteras de actividad y creatividad humana.

Este libro intenta hacerlo meditar sobre cómo el hombre ha permanecido sobre tinieblas, de cómo recorrer el camino que lo lleve a la comprensión y desarrollo de su conciencia de maestro, iniciarlo en los procesos de la mente, conocer las

actividades y campos relacionados con la conciencia, orientar sus metas y esperanzas a través de técnicas específicas, de quién es al transformarse en maestro, de cuál será el efecto de este cambio en su forma de vida y en la sociedad actual, en qué se convertirá la futura humanidad, de cuál es el proceso que lo guiará hacia la plenitud de su ser, adquirir nuevos modos de lenguaje, percepción, pensamiento y actuación en su vida que lleven a su conciencia en desarrollo hacia la auténtica felicidad, adquisición de nuevos enfoques y conceptos de la ciencia que expliquen de mejor forma los fenómenos de la realidad, conocer las fases del proceso creador, alcanzar la iluminación, etc.

Hasta el momento no ha sido fácil establecer una relación entre la física y la psicología, pero esto ha ido cambiando últimamente. Con el estudio y avance del conocimiento de la física se ha establecido un paralelo entre ambas realidades. Es así, que podemos decir, que en ambos campos estamos frente a macro y micro visiones de la realidad.

En la física, por ejemplo, tenemos que la materia se va transformando en energía, a medida que pasamos desde la macro a la micro-física. Tenemos en primer lugar un objeto (materia) que se descompone en moléculas, compuestas por átomos, partículas como electrones y protones hasta llegar al quark³⁹, que puede tomar como mínimo seis sabores⁴⁰ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia en lo profundo es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

Así también, la psicología en un nivel macro podemos asociarla a la materia cuando estamos en el campo de la observación de los sentidos (observadores de la materia). A medida que nos sumergimos en los niveles profundos de la realidad de la “materia” de la psiquis, como los recuerdos biográficos, perinatales, transpersonales, arquetípicos y cuánticos (o de la complejidad), vemos que estamos adentrándonos en el campo de la energía, pues los procesos de interacción del sistema neurológico, producido en la relación mente-cuerpo, funciona en el campo de los niveles cuánticos de energía y esto es, ni más ni menos, decir que se está muy cercano al campo de la física. Es un encuentro entre la física y la psicología en un nivel o campo de energía de la conciencia.

³⁹ Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

⁴⁰ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

Estrategias de Evolución.

No nos detendremos en saber o estimar, qué emergería en un proceso de cambio de la evolución. No encuentro nada, en ninguna parte, cómo enfrentarnos con este tremendo desafío que significa encontrarnos con algo imprevisible e inesperado. A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades. A través de la utilización de sistemas de atractores y fuentes⁴¹, como modelos de un sistema emergente, podemos establecer **Estrategias de Evolución**, que permitan disminuir el grado de variabilidad desplegado. Para ello debemos realizar ciertas condiciones.

Primero, debemos aprender a **conocer la complejidad**.

Segundo, debemos pensar y **comprender la complejidad**.

Tercero, debemos **actuar en la complejidad**.

Los apóstoles del nuevo pensamiento advierten que en este momento el hombre debe hacer algo en su conciencia y decidirse con urgencia a modificar su forma de percibir, de pensar y de actuar en todas las actividades de la sociedad humana dado que existen suficientes pruebas del deterioro progresivo (entropía), en que está involucrándose la humanidad, con un alto riesgo de destrucción de sí misma. Así el hombre deberá continuar evolucionando, desde una Era de la Comunicación a una Era de la Comprensión para ir definitivamente hacia una Era de la Creación. Fritjof Capra, en el epílogo de su libro *La Trama de la Vida*, señala “Restablecer la conexión con la trama de la vida significa entender primero los principios básicos de la ecología (interdependencia, reciclaje, cooperación, asociación, flexibilidad y diversidad); significa comprender los principios de organización y utilizar dichos principios para crear comunidades humanas sostenibles, de modo que los principios de ecología se manifiesten en ellas como principios de educación, empresa y política”.

⁴¹ **Atractor y Fuente:** Modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Con el propósito de mantener el proceso autonómico en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, se establece un Generador del desequilibrio (fuente) a los sistemas abiertos para mantener una estructura disipativa. Puede ser un estímulo externo que se mantiene durante el proceso.

La era de la comunicación estaría llegando a su fin, pues establece fronteras opuestas de realidades, por ejemplo, entre el cuerpo y la mente (visión médica); entre lo objetivo y subjetivo (visión psicológica). Es decir, es el término de la visión cartesiana de separación del sujeto y objeto que ha tenido repercusiones en todas las actividades como son la educación, salud, trabajo, comunicaciones y de la propia ciencia. Así Morin, “vaticina que nuestra especie se aproxima a una mutación sin precedente de sus herramientas de conocimiento” y para los cambios que se avecinan, “propone un nuevo paradigma, el de la complejidad.”

Con el avance de los conocimientos de la ciencia y de la investigación de la conciencia, estaría emergiendo ahora la era de la comprensión, de eliminación de esas fronteras y una apertura de acceso a nuevas realidades. Así tenemos un abanico de “realidades” que se plasman en diferentes enfoques de la percepción que afectan nuestro lenguaje y nuestra identidad: una realidad de unidad religiosa (cuerpo, mente y espíritu); realidad Jungiana (Personal-biográfica, arquetipos, Inconsciente colectivo); realidad de Grof (Personal-biográfica, Perinatal, transpersonal); realidad de Wilber (niveles de la sombra, ego, existencial, bandas transpersonales y Mente); realidad del chamanismo (objetiva, subjetiva, simbólica, holística); realidad compleja (sensorial, personal-biográfica, prepersonal, transpersonal, arquetípica, compleja). Es importante conocer la necesidad de compartir las experiencias propias o de otros pues, como subraya Rudolf Arnheim, “en el nivel humano adquirimos una plena conciencia, ya sea a través de nuestra propia experiencia o bien indirectamente a través de lo que otras personas nos dicen”.

La era de la creación emergerá, cuando superada la era de la comprensión, nos demos cuenta que somos creadores de nuestra experiencia a través de “Ver” y Hacer” la realidad. Es decir, somos observadores-participantes del cambio. Es lo que hoy se comienza a conocer como proceso de enacción (F. Varela).

(I) Una Comunicación de la Complejidad

HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Fundamentación Teórico-práctica:

El desarrollo del conocimiento de una Ciencia de la Conciencia, nos permite adentrarnos en ámbitos de la experiencia de la realidad, que guarda estrecha relación con la comprensión de los fenómenos de la naturaleza humana y de la física del Universo. Sin embargo, llevar los conceptos de las ciencias físicas hacia una psicología de experiencia consciente, no ha sido hasta ahora una operación muy fácil y fructífera en establecer esta conexión.

Intentar hacer esta conexión hoy es una de las aventuras más interesantes de nuestro tiempo. Ahora estamos en posición ventajosa para relacionar los diversos conceptos que participan en un sistema complejo. Para ello debemos enfrentar este desafío estableciendo varios pasos.

Antes de detallar los pasos necesarios para la formulación de un Psicología de la Complejidad, veamos primero lo que contemplan los conceptos del pensamiento complejo aplicados al proceso autonómico desarrollado en este libro.

Para encontrarnos frente a un estudio científico de lo complejo, debemos estar en primera opción frente a un **sistema**, es decir, un conjunto asociado de elementos diversos que forman un conglomerado de elementos con características y particularidades de estructura y de funcionamientos específicos y globales. Tenemos así, un sistema planetario, sistema muscular, sistema motor, sistema neurológico, etc.

De inmediato nos asalta la pregunta de qué tipo es el sistema que estamos tratando. Entonces podemos diferenciar **sistemas cerrados y sistemas abiertos**. El segundo principio de la termodinámica señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los sistemas abiertos tienen la propiedad de **alejarse del equilibrio** y esto les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una **estructura disipativa**, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este “desequilibrio” es el resultado de una **auto-organización** interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente **recursiva**. Para ello es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción,

que a su vez genera un producto continuo y permanente como producción-producto-producción...

La característica fundamental de los sistemas complejos es que por medio de la conexión de múltiples elementos simples o **módulos** con la consiguiente interacción de algunos de ellos (propiedad **dialógica**) se logra producir la emergencia de un sistema global que encierra el concepto de la propiedad **hologramática**, es decir, el todo está en la parte y la parte está en el todo.

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una **estrategia** que aminore en alguna medida el azar y para ello establecemos **modelos (atractores)** que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

Se dice que el proceso autonómico puede asimilarse metafóricamente a un “*cortaplumas suizo*” que está compuesta por diversas partes (módulos) que se utilizan a medida que se le vayan presentando productos (modelos).

Ahora veamos los pasos hacia una psicología de la complejidad.

El primer paso, es que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial nos damos cuenta que debe existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma “invisible”. Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta). Las experiencias subjetivas en primera persona efectuadas en meditación disipativa (modelo Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

El segundo paso, corresponde al conocimiento de procesos emergentes durante la experiencia consciente. La conexión de elementos simples deriva en la aparición de sistemas complejos. Debemos conocer los elementos simples que tenemos que conectar para que se produzca la emergencia en el proceso. Entonces se busca por

una parte, un “objeto de reconocimiento” para que emerja un “reconocimiento del objeto” o por otra parte, un “objeto de sensación” para que emerja una sensación del objeto”. Para que se produzcan estas emergencias, el objeto de reconocimiento o sensación, debe tener esta una forma física o mental, más que tener un significado simbólico.

El tercer paso, consiste en conocer las propiedades que operan y definen un sistema complejo. Se han definido tres principios (dialógico, hologramático y recursividad) que están operando en un sistema complejo. Un sistema abierto, predispuesto a un acoplamiento estructural con elementos internos y del medio, genera un sistema que opera y funciona en forma recursiva y autónoma.

El último paso, consiste en comprobar que la aplicación del modelo tiene los resultados esperados. La experiencia consciente, en primera persona, contribuye a desarrollar el modelo y ser testigo del proceso de “ver” y “hacer” la realidad.

Sabemos fenomenológicamente que ya estamos en posición de **comunicar** la existencia de una nueva forma de conocer y **crear** la realidad del Ser.

Para **comprender** esta nueva forma de evolución de la conciencia, que permita integrar los conocimientos de la ciencia de la conciencia, debemos establecer algunos elementos básicos que definen la formulación de una proposición hacia una psicología de la complejidad.

Elementos mínimos a considerar en una eventual investigación de una Psicología de la Complejidad⁴²

1. Existe una estructura arquetípica (naturaleza interna) de la conciencia que permanentemente actúa e influencia, como un eco, a la conciencia personal, desde lo más profundo de nuestra psiquis.
2. Esta estructura está conformada en un sentido de desarrollo evolutivo. Cada persona, lo sepa o no, está pasando por los niveles de la estructura arquetípica. La salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, comenzarán a percibirse como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Entonces, nuestra conciencia siempre

⁴² Las proposiciones reseñadas en este apartado se derivan de las presentadas por A. Maslow. Sin embargo, están adecuadas a los conceptos y planteamientos de este libro sobre la psicología de la Complejidad.

estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal.

3. La estructura de comportamiento manifestada en nuestra conciencia personal, señala el campo o nivel de la estructura arquetípica en que nos encontraríamos conectados en ese momento al interior de nosotros mismos. Es decir, que la realidad ordinaria estaría conectada de alguna forma a un nivel arquetípico de la conciencia, lo que significa que lo que acontezca en un estado se replica en el otro estado.

4. Existen dos formas de cambiar los niveles de la estructura arquetípica: cambiar nuestro comportamiento personal en forma consciente o cambiar el nivel de la estructura arquetípica en estado interior del proceso autonómico.

5. Se puede observar y experimentar directamente los cambios de niveles de estructura arquetípica a través de técnicas del proceso autonómico. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.

6. La experiencia evolutiva de los niveles de la estructura arquetípica favorece la emergencia de aspectos positivos. Con el tiempo, reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas.

7. El desconocimiento y no liberación de esta evolución de niveles de la estructura arquetípica puede provocar efectos involuntarios y negativos en la persona. Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción. También es posible, que el sufrimiento que estemos experimentando pueda deberse a que estamos en un período de

desarrollo ya que en esos momentos podemos ser muy creativos y a su vez estar viviendo una situación penosa como puede ser una enfermedad. De ahí cabe la pregunta de si es mejor eliminar el sufrimiento o mantenerlo en aras de la creatividad. Así, una vez completado el proceso de creatividad el organismo llega al equilibrio poniéndosele término al sufrimiento. A menudo sucede que los momentos de mayor creatividad han sido en los que hemos estado en mayores dificultades.

8. Los cambios que personalmente experimenta una persona son el reflejo de cambios de nivel en las estructuras arquetípicas. Una educación integral, que signifique que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que podemos modificar y transformar nuestro estado de salud general.

9. Siempre está “palpitando” en lo profundo algún nivel de la estructura arquetípica que manifiesta sus efectos indirectamente en la conciencia personal. En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso.

10. La estructura arquetípica está influenciada por la cultura, educación, medio ambiente, entorno familiar. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicósomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí que podemos afirmar, que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

11. Cada nivel de la estructura arquetípica de la conciencia puede manifestarse como reflejo en nuestra vida personal en forma débil o llegar sus alcances hasta la profundidad de nuestra vida.

12. El último estado de la estructura arquetípica de la conciencia, de Unidad Total, de trascendencia del objeto-sujeto, es el único estado de salud óptima.

La constatación de estas doce proposiciones, definen la respuesta a tres preguntas fundamentales que se pueden hacer en el proceso de iniciar una búsqueda hacia una psicología de la complejidad.

1. ¿Qué es la conciencia de una experiencia?
2. ¿Cómo comprobamos su operatividad?
3. ¿Cómo se efectúa esta experiencia?

La primera pregunta apunta a lo que vemos o somos testigos en el proceso de tener una experiencia. Es el recorrido consciente por las etapas del proceso de la experiencia de la realidad. Este tema estaría desarrollado entre las páginas 31 a 65 del libro.

La segunda pregunta, contempla la práctica como resultado de las experiencias emergentes. Las diversas formas de vida, manifestadas como sucesos emergentes, sirven de comprobación de la operatividad del proceso complejo de la meditación disipativa (páginas 67 a 124 del libro).

La última pregunta, está centrada a lo que debemos hacer (tecnología) para la producción de la experiencia. Comprende los modelos y módulos (instrumental) para el acceso a la conciencia de la complejidad (páginas 125 a 203 del libro).

INTRODUCCION AL PROCESO DE VER Y HACER LA REALIDAD

HACIA LA FORMACION DE UNA CONCIENCIA ECOLOGICA.

Desde hace un tiempo, se ha venido incrementando vertiginosamente un avance hacia una cultura ecológica. Con el comienzo del progreso tecnológico en las comunicaciones y transporte, el hombre ha tenido acceso inmediato a la comprensión de otras culturas y formas de vida. Es como una globalización de la conciencia. En cierta medida el hombre se encuentra presente hoy en cualquier parte del planeta. Es lo que nos describía Marshall McLuhan en su "Aldea Global". Vamos directos hacia el siguiente nivel de conciencia: la conciencia ecológica, ya vislumbrada por Gregory Bateson en "Pasos hacia una Ecología de la Mente".

Existe una inquietud por la carencia de un modelo efectivo de desarrollo de la conciencia, a pesar que últimamente se han llevado a cabo bastantes investigaciones para superar este problema. Es así que, entre otros, Wilber

presenta el Espectro de la Conciencia, Castaneda su Análisis Estructural, Grof un modelo Holotrópico y Maslow su Autorrealización. En general estos modelos buscan encontrarle a la vida un sentido religioso, en el entendimiento de volver a unir (re-ligare) lo que se encuentra separado. La historia del hombre, ha sido hasta el momento, una creación continua de fronteras entre él y la naturaleza y todo lo que la comprende, lo que en última instancia han afectado a su propia vida en su relación con los demás y consigo mismo, en todos los ámbitos del saber y quehacer humanos.

Se han efectuado, en diversas partes del mundo, numerosas reuniones respecto del problema ecológico y se ha determinado llevar a cabo otras tantas medidas para aminorar el impacto ambiental en el hábitat de las diversas especies de la flora y fauna de la Tierra.

Existen dos corrientes de pensamiento para enfrentar este problema. Unos piensan que mediante acciones legales y de políticas restrictivas es factible frenar el deterioro causado a nuestro ambiente. Esta medida en general ha demostrado su ineficacia por la baja respuesta de la comunidad mundial. La otra corriente de pensamiento, está enmarcada en un enfoque integral para atacar el problema ecológico. Además de acoger las medidas de la opción anterior, el principal punto en que descansa esta nueva percepción del problema es que debe producirse un cambio de conciencia, dándonos cuenta que la forma alienada de vivir tiene un efecto anómalo en el medio ambiente y en la vida de los seres del Ecosistema.

Es así, que la causa del deterioro ambiental se debe principalmente al efecto de vivir una cultura de explotación. Cambiar esta situación pasa entonces, por transformar la actual cultura alienada, en otra orientada hacia una conciencia ecológica.

Cuántas veces nos repetimos, que la próxima vez tendremos un comportamiento distinto y sin embargo, volvemos a caer en lo mismo de siempre.

Cuántas veces nos obligan a hacer lo indebido y a pesar de nuestras desavenencias por esta acción, acatamos el mandato.

Cuántas veces nos presentamos a los demás según lo que creemos piensan de nosotros.

Cuántas veces pensamos que es pobre lo que hacemos y somos, realizando mayormente las opiniones y puntos de vista ajenos.

Cuántas veces cometemos acciones que escapan a nuestra comprensión racional y de las cuales después nos arrepentimos.

Cuántas veces nos mostramos en lo que no somos, ofreciendo una imagen distorsionada de nuestra persona.

Cuántas veces cargamos nuestras culpas a los demás como si esto nos liberara de ellas.

Cuántas veces nos volvemos profundamente racionales, pensando que de esta forma seremos objetivos y no cometeremos errores o tal vez nos sumergimos en un mundo de sentimientos que nos recuerdan la humanidad que llevamos dentro.

Cuántas veces al no poder resolver un problema, éste se resuelve sin nuestra atención consciente en ello.

Cuántas veces percibimos que todo está a favor o en contra de nosotros, como si existiera una intención ajena a nosotros mismos que afecta nuestro comportamiento.

Cuántas veces recibimos ayuda de quien menos lo esperábamos y no de quien efectivamente prestamos apoyo.

Cuántas veces esperamos llegar a una crisis para poder cambiar.

Si todo esto significa que debemos producir un cambio en nosotros mismos, ¿Cómo podemos hacerlo?, Es la pregunta correcta que puede llevarnos a ello.

Si reconocemos que la ignorancia nos impide actuar en este sentido, y disponemos de un medio para llevar a cabo esta misión.

Si existen referencias de cómo otros han realizado el cambio.

Si pertenecemos a un Centro de Conciencia que busca un proceso de cambio en comunidad.

Si participamos de la experiencia de una aventura hacia el cambio.

Si finalmente estamos cambiando. Entonces ya no buscaremos cambiar, porque ya somos nosotros mismos. Lo que fuimos a buscar fuera de nosotros, lo encontramos en nosotros mismos.

Aunque construir una Sociedad Ecológica pareciera ser una tarea titánica, no lo es tanto, pues la sociedad no es más que una red (organismo) sinérgica de interrelaciones humanas, en que cada elemento del sistema afecta a la totalidad de él, siendo afectado también por el conjunto de la red. Entonces la formación de Centros de Conciencia Ecológica es un camino que lleva a la construcción de una Sociedad Ecológica. ¿Cómo hacerlo?

Mediante el proceso vivencial de desarrollo de la conciencia y de comprensión de la naturaleza humana, a través de un programa de educación holística, podemos lograr la formación de una estructura personal y social de conciencia ecológica.

Dado que las medidas de política corresponden a otras instancias de discusión y diálogo, y no estando ajeno a que efectivamente deben aplicarse, en lo sucesivo nos remitiremos sólo a los aspectos de la formación de una conciencia ecológica. De ahí que el "Curso-Taller de Meditación", es un camino (uno de tantos) para la comprensión y desarrollo de una cultura ecológica.

Si queremos obtener sólo una comprensión del cambio en nosotros mismos, bastaría leer este libro como cualquier texto de estudio relativo al tema, integrándolo como una referencia cultural en nuestra mente, que puede o no afectar nuestro comportamiento futuro. Ahora bien, vivenciar el proceso de cambio de lenguaje cultural, mediante la participación en un proyecto experimental de transformación personal y social en un grupo de encuentro comunitario ad-hoc, con la debida presentación de ciclos de exposiciones-conferencias-meditaciones-diálogos, puede contribuir a la formación de un Centro de Conciencia Ecológico. De ahí que si optamos por este último camino, podemos iniciar el proceso de cambio mediante un "Curso-Taller de Meditación" bajo la supervisión y guía de un instructor-facilitador del cambio.

PROYECTO CAMBIO 2000: EDUCACION SIN FRONTERAS.

Este proyecto es la culminación de más de veinticinco años de investigación y aprendizaje sobre el cambio. El propósito de este proyecto es revolucionario. Se da énfasis a lo multidisciplinario y diversidad de conocimientos. El poder que pudiésemos disponer en un momento como guía, se disipa traspasando la responsabilidad de la dirección a los participantes en los diferentes niveles de aprendizaje. Cada nivel de aprendizaje, es un módulo que es autónomo y se autodirige. Los recursos del conocimiento se extraen del propio proceso de aprendizaje.

La forma de llevarlo a cabo es trascender los modelos de aprendizaje tradicional. Si se altera este modelo, orientándolo a la educación primeramente hacia el crecimiento y desarrollo espiritual del individuo, se producirá por añadidura el equilibrio con el bienestar material.

Se requiere de este modelo de aprendizaje, dado que el adulto, a diferencia del niño, no accede fácilmente al conocimiento intuitivo, pues durante gran parte de su vida ha experimentado una inhibición del funcionamiento hemisférico cerebral derecho, orientando todo su accionar en función del hemisferio izquierdo, asiento del intelecto, razón, del análisis descriptivo, de la definición, etc. De ahí el adulto a fuerza de la costumbre, necesariamente debe primero tener una comprensión intelectual del proceso transpersonal-complejo, a diferencia del niño que puede inmediatamente sumirse en el ámbito transpersonal-complejo, cualidad que van perdiendo a medida que se convierten en pensadores analíticos. De ello resulta que el adulto necesita de una limpieza mental y disciplina de aprendizaje que lo capacite para acceder al campo transpersonal-complejo. De ahí que, el proceso de evolución de la conciencia para un adulto, requiere de una etapa de comprensión intelectual, dada por las exposiciones y referencias del modelo de cambio personal y de una etapa experimental dada en las meditaciones y diálogos, además de una ejercitación del lenguaje interhemisférico cerebral.

El niño, se siente unido al mundo y conversa con las cosas y animales. El adulto, por el peso de su cultura y educación, se ha aislado de la naturaleza transformando así su percepción de la realidad transpersonal-compleja del niño en una percepción personal del adulto.

FORMAS DE APRENDER A BUSCAR AL SER.

Se sabe que existen muchos caminos para ir tras la búsqueda del Ser. Hay caminos Mitológicos, Místicos, Religiosos, Filosóficos y Psicológicos, que han aparecido en todas las culturas del planeta. Sin embargo, pareciera ser que de todas estas diversidades de actitudes frente al conocimiento del Sí mismo, existe una condición uniforme. Se trata de las etapas por las cuales pasa el sujeto en su investigación de la conciencia. Todos estos caminos muestran cuatro **etapas del cambio** bien definidas: una **entrada** que motiva la búsqueda de una respuesta a nuestras preguntas existenciales. Puede ser una conversación, un curso, un texto, etc. Luego le sigue la propia **búsqueda** por diversas referencias del cambio que están disponibles al sujeto (libros, conferencias, películas, etc.). A continuación, después de haber casi agotado diversas formas de aprendizaje, el sujeto se

enfrasca en uno sólo de los medios, instrumentos o técnicas que tiene o ha tenido en él un especial significado para el cambio. Entonces, puede decirse que ha tenido un **encuentro** con la realidad del Ser. Después de esta etapa, el sujeto intenta llevar a los demás sus conocimientos de estas nuevas realidades, finalizando este proceso con una acción de gracias, reflejada en una **ayuda** hacia los demás.

Estas etapas del cambio de conciencia, son como los cuatro estadios o fases del desarrollo espiritual, planteados por Ken Wilber: la creencia, la fe, la experiencia directa y la adaptación permanente.

Experimentar el proceso de transformación, es como ya lo señalaba Marilyn Ferguson: "En el punto de entrada el individuo descubría la existencia de otros modos de conocimiento. En la exploración, se encontraba con una diversidad de técnicas capaces de hacerle conectar con esas otras formas de conocimiento. En la integración, después de haber comprobado que muchos de sus antiguos hábitos, ambiciones y estrategias no resultaban adecuados a sus nuevas convicciones, aprendía que existen otras formas de existir. En la cuarta etapa, la conspiración, descubre otras fuentes de poder y el modo de usarlo en beneficio de su propia plenitud y al servicio de los demás".

Formas de “Ver” y “Hacer” la Realidad.

En el prefacio de los 90, de mi libro “El Universo en una Caverna”, señalaba que durante el proceso de la vida debemos intentar resolver este problema existencial ¿cuál es el sentido de la vida?

Decía, que para iniciar la exploración de este camino, comenzaremos por formularnos algunas interrogantes que vayan orientando la búsqueda incesante de la verdad del Ser y de su Forma de Vida.

¿Percibo la realidad tal cual es?

¿A dónde voy?

¿Dónde estoy?

¿La liberación de la técnica, conduce al desarrollo?

¿Quién soy?

¿Es la meditación un proceso de vivir?

¿Es la iluminación un proceso de ser?

De todas estas preguntas, surge la orientación y el título de esta obra como fundamento principal de la investigación a realizar y cuyo propósito sea encontrar un sendero real hacia la VIDA.

De ahí que, se reconoce la necesidad de establecer nuevos procedimientos y enfoques que permitan comprender, desarrollar y utilizar una CIENCIA DE LA VIDA con el objeto de que el hombre despierte a la plenitud de su ser.

Lograr este propósito, requiere en primer lugar, definir la vida como ciencia de la ACCION y la CREACION. Los alcances de este enfoque pueden llevar la investigación hacia el conocimiento y comprensión de profundos aspectos de la naturaleza humana, cuyos resultados finales son hasta ahora inciertos e imprevisibles, pero que sin duda alguna, llevarán al hombre hacia el descubrimiento de nuevas fronteras de actividad y creatividad humana.

Este libro intenta hacerlo meditar sobre cómo el hombre ha permanecido sobre tinieblas, de cómo recorrer el camino que lo lleve a la comprensión y desarrollo de su conciencia de maestro, iniciarlo en los procesos de la mente, conocer las actividades y campos relacionados con la conciencia, orientar sus metas y esperanzas a través de técnicas específicas, de quién es al transformarse en maestro, de cuál será el efecto de este cambio en su forma de vida y en la sociedad actual, en qué se convertirá la futura humanidad, de cuál es el proceso que lo guiará hacia la plenitud de su ser, adquirir nuevos modos de lenguaje, percepción, pensamiento y actuación en su vida que lleven a su conciencia en desarrollo hacia la auténtica felicidad, adquisición de nuevos enfoques y conceptos de la ciencia que expliquen de mejor forma los fenómenos de la realidad, conocer las fases del proceso creador, alcanzar la iluminación, etc.

Ahora bien, para llegar a establecer en el individuo una forma de vida y estructura del ser adecuada, éste debe cambiar.

La transformación del individuo requiere que su conciencia experimente un proceso de cambio cuya “liberación” de la condición estática en que se encuentra, se desarrolla en el proceso de la vida. Este proceso de SER, puede dividirse en siete pasos o estados de conciencia bien definidos.

El primer estado, conciencia de **motivación**, comienza en el momento en que se produce en nosotros una alteración de nuestra realidad ordinaria, de tal modo, que afectan la percepción, pensamientos y actuación del individuo. Aparece entonces en nuestra psiquis por primera vez la pregunta ¿qué es la realidad? Con ella se origina un fuerte impulso (motivación) orientado a encontrar una respuesta

satisfactoria. Sin este primer paso, permaneceríamos en una situación de pasividad que involucraría una detención o retroceso del crecimiento y desarrollo de la conciencia del SER.

El segundo estado, conciencia de **iniciación**, persigue la búsqueda de la verdad en todos los campos que guardan relación con el “objeto” de nuestra investigación. Aquí comenzamos a vislumbrar el sentido que orienta la visión de saber al menos hacia dónde vamos en lo que se refiere a la estructura del Ser y del comportamiento del mismo en un futuro próximo.

El tercer estado, conciencia de **aprendizaje**, en donde el sujeto establece las necesarias relaciones de asociatividad, produciéndose un vínculo de acercamiento o unión con los sucesos, personas, palabras o cosas, quienes pasan a tener influencia en su comportamiento al atribuirles éste un carácter de “autoridad” adoptando el individuo un carácter recíproco de “sumisión” a ese poder. Una vez establecida la conciencia asociativa, el individuo comienza un proceso de aprendizaje programado. No solo sus percepciones y pensamientos están condicionados por los “sistemas de sumisión” mientras permanece en conciencia asociativa, sino que también sus acciones están “programadas” a una actitud preestablecida.

En el cuarto estado, conciencia de **Desarrollo**, el individuo, en este ir y venir, tratando de unificar los procedimientos, empieza a tomar conciencia de que ninguna técnica de aprendizaje puede llevarlo a la comprensión de la verdad, sino que ésta comienza a develarse justamente cuando él se libera de las técnicas, no estando sometido a un esquema rígido y, más aún, debe sentirse libre de toda necesidad de aprendizaje y de búsqueda para poder ingresar al reino de la fase “interna”.

El quinto estado, conciencia de **maestro**⁴³, hace que el sujeto comienza a percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social. Aquí podemos considerar que comienza la segunda fase “interna” haciendo abandono de la fase anterior “externa”. En esta última, el individuo tomaba contacto con distintas formas de vida y técnicas de desarrollo personal. El sujeto puede fácilmente establecer una separación entre los diversos estados de conciencia. En cambio en los tres últimos estados (maestro, meditación e iluminación), de la fase “interna”, tal separación se funde en una “unidad de conciencia” siendo así imposible establecer la fragmentación de la conciencia.

⁴³ Según F.Varela, en la conciencia de presencia plena, el cuerpo y la mente se unen y trabajan coordinadamente, cuyo resultado es una maestría o “presencia plena con los actos de un experto”

En el sexto estado en que se encuentra el individuo, conciencia de **meditación**, su percepción de la vida, tiene un sentido diferente, trascendental y sufre una transformación, sin búsqueda ni empleo de técnicas permanecemos en una actitud de silenciosa vigilancia antes que en un estado de reflexión y planificación. Adoptamos un estado de vacío de la mente. Es un estado similar al proceso que ocurre durante el acto de creación, en el cual se “paran” las percepciones y pensamientos, dejando “libre” a la mente para que se “llene” de luz de entendimiento e ingresar de lleno al séptimo estado (conciencia de **iluminación**).

Ahora bien, en todo este proceso de descubrimiento del Ser, participan los siguientes agentes del proceso de cambio:

- 1. Conciencia del proceso**
- 2. Referencia del proceso**
- 3. Estructura del proceso (liberación)**
- 4. Actor del proceso (participante)**
- 5. Desidentificación del proceso (silencio del ego)**

Cuando experimentamos el proceso de Ser y Vivir como una forma de educación de la conciencia, comprendemos que estos cinco elementos del cambio interactúan, debiendo irnos liberándonos de ellos paulatinamente, para asumir la responsabilidad y adquirir una mayor y creciente independencia y autonomía que, permitan tomar nuestras propias decisiones y la dirección que le demos a nuestra vida.

Los agentes del cambio señalados, se van atenuando a medida que se avanza en los ciclos de aprendizaje, dado que el participante (actor) experimenta un crecimiento que culmina cuando éste logra liberarse de sí mismo (silencio del ego).

Así, el desarrollo de la conciencia se manifiesta como un proceso de cambio de nuestras percepciones, lenguaje, pensamiento y acciones que van estructurándose desde un estado de identificación del proceso de transformación personal hasta uno de desidentificación del mismo. Esto es lo que persigue el modelo de Educación Humanista presentado aquí bajo el nombre de Modelo CREAD 90.

1. Conciencia del proceso⁴⁴.

La Conciencia participa en todo el proceso. Es el alma de la experiencia, que se desplaza en las diversas realidades manifestadas como “Testigo”. Detrás de las sensaciones emergentes en la realidad ordinaria, realidad transpersonal y realidad compleja (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante.

2. Referencia del proceso⁴⁵.

La Referencia se enmarca en transformar un concepto abstracto en un objeto o imagen mental, que sirva de sustento de la concentración de la atención. Puesto que en el estado alterado estamos dentro de un sistema abierto, expuesto a inestabilidad y caos con la consecuente emergencia de multiplicidad de imágenes, se requiere establecer un punto de referencia (tema o imagen) como atractor, que atenúe la variabilidad a la que está expuesta el sistema.

3. Estructura del Proceso⁴⁶.

Comprende el elemento físico (cuerpo-cerebro) donde se produce el proceso de la experiencia consciente. Contempla el cuerpo, como estructura disipativa y cuerpo como estructura autopoiesis. El Testigo contempla los cambios de niveles y de estructura del cuerpo.

4. Actor del Proceso⁴⁷.

Es la participación consciente (Testigo) voluntaria y autónoma en el proceso mental requerido para generar los efectos emergentes.

5. Desidentificación del Proceso⁴⁸.

⁴⁴ Corresponde a lo señalado por F. Varela respecto de la Enacción, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”.

⁴⁵ Comprende de acuerdo a F. Varela a “las operaciones con símbolos se pueden especificar usando sólo la forma física de los símbolos, no su significado”.

⁴⁶ El mismo autor, plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”.

⁴⁷ Según este autor, ya señalado, le corresponde al “experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado”, desde el primer momento, en el “impulso básico para actuar hacia el objeto discernido”, hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia”.

⁴⁸ F.Varela advierte, que “cuando el meditador aborda el desarrollo de la presencia plena con la ambición de adquirir habilidad a través de la determinación y el esfuerzo, la presencia plena/conciencia abierta se le escapa” y agrega, “cuando el meditador empieza a soltarse en vez de

Es el factor de emergencia producido por la combinación continua y simultánea de un proceso, que contempla la interacción de dos elementos opuestos. Es la atención con desatención. Es la espera sin esperar. Es el esfuerzo sin esfuerzo. Es dejar que las cosas pasen, de forma natural. Es por último, como se dice, “que sea su voluntad”.

Sabemos que existen diversas razones para pensar que existe más de una realidad. Tenemos, por ejemplo, los fenómenos sinestésicos. En el capítulo “Mundos Reales” de mi libro *El Universo en un Instante de Conciencia*, comentaba respecto a que “en raras ocasiones se mezclan mundos distintos” o se intersectan o superponen los diferentes sentidos. Esas raras ocasiones, son consideradas normales por los neurólogos y se les conoce con el nombre de **sinestesia**. Se define, esta como “condición algo peculiar en la cual los sentidos se entrelazan. Por ejemplo, una persona puede ver colores cuando oyen un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro”. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas.

Conocida es también la “falsa percepción” descrita por tres ciegos que están tocando a un elefante y después al describir su experiencia señalan lo siguiente: El primer ciego está tomando la pierna del elefante. Explica, "Creo que un elefante es como el tronco de un gran árbol." El segundo ciego no está de acuerdo. "No, yo creo que un elefante es como una serpiente," dice, mientras sostiene la trompa del elefante. El tercer ciego responde, "No, ambos están equivocados, un elefante es como una pared." (Él está tocando el costado del elefante.) Cada ciego piensa que tiene razón y que los otros están equivocados, aun cuando cada uno de los tres está tocando al mismo elefante.

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala: “La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por

luchar para alcanzar un estado particular de actividad, el cuerpo y la mente se coordinan con naturalidad”.

sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.”. A fines de los 80 se pensaba en el cerebro como un computador. Se sabe de la neuroplasticidad por estudios con ciegos que comprobaron que el cerebro se organiza de forma maleable y adaptable a los cambios de percepción y acción. Alvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial activa otras regiones del cerebro a los que se creía especializados solo para ciertos estímulos de los sentidos. Demostraron la capacidad del cerebro de “ver” con estímulos de los dedos y oídos, postulando que “las conexiones desde estos sentidos hasta la corteza visual ya estén allí, pero que no se usan mientras los ojos hagan su trabajo. Cuando los ojos se cierran entra en acción el mejor método que queda para obtener la misma información”.

Hay que recordar que en algunas sesiones de meditación, las personas con los ojos cerrados perciben su alrededor: “me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación”

Por otra parte, sería posible que los sordos tengan una **percepción de sonidos creados o evocados en su mente sin estimulación sonora**: “.Sentí constantemente un **ruido** de alguien que se hacía sonar los dedos”

Algunos pensadores de estos tiempos, están comprendiendo que el hombre ha cumplido y está jugando un papel importante en la creación del Universo. Entiende que ya no es posible asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo, él participa (es sujeto y objeto) de estos cambios. El principio de causalidad se invierte y transforma en un principio de finalidad; se distorsionan los conceptos de dimensión espacio-tiempo y dejan de ser limitaciones a la conciencia; aparece como aceptable la coexistencia de dos o más mundos paralelos; el pasado, presente y futuro es una falsa o incompleta percepción de la realidad; su visión espacial no está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales; comprende que la historia de la humanidad tiene un sentido de ser un proceso para el desarrollo de la conciencia, objetivo predeterminado por la propia conciencia universal.

Por otra parte, estos apóstoles del nuevo pensamiento advierten que en este momento el hombre debe hacer algo en su conciencia y decidirse con urgencia a modificar su forma de percibir, de pensar y de actuar en todas las actividades de la

sociedad humana dado que existen suficientes pruebas del deterioro progresivo (entropía), en que está involucrándose la humanidad, con un alto riesgo de destrucción de sí misma. Así el hombre deberá continuar evolucionando, desde una Era de la Comunicación a una Era de la Comprensión para ir definitivamente hacia una Era de la Creación.

La era de la comunicación estaría llegando a su fin, pues establece fronteras opuestas de realidades, por ejemplo, entre el cuerpo y la mente (visión médica); entre lo objetivo y subjetivo (visión psicológica). Es decir, es el término de la visión cartesiana de separación del sujeto y objeto que ha tenido repercusiones en todas las actividades como son la educación, salud, trabajo, comunicaciones y de la propia ciencia. Así Morin, “vaticina que nuestra especie se aproxima a una mutación sin precedente de sus herramientas de conocimiento” y para los cambios que se avecinan, “propone un nuevo paradigma, el de la complejidad.”

Con el avance de los conocimientos de la ciencia y de la investigación de la conciencia, estaría emergiendo ahora la era de la comprensión, de eliminación de esas fronteras y una apertura de acceso a nuevas realidades. Así tenemos un abanico de “realidades” que se plasman en diferentes enfoques de la percepción que afectan nuestro lenguaje y nuestra identidad: una realidad de unidad religiosa (cuerpo, mente y espíritu); realidad Jungiana (Personal-biográfica, arquetipos, Inconsciente colectivo); realidad de Grof (Personal-biográfica, Perinatal, transpersonal); realidad de Wilber (niveles de la sombra, ego, existencial, bandas transpersonales y Mente); realidad del chamanismo (objetiva, subjetiva, simbólica, holística); realidad compleja (sensorial, personal-biográfica, prepersonal, transpersonal, arquetípica, compleja).

La era de la creación emergerá, cuando superada la era de la comprensión, nos demos cuenta que somos creadores de nuestra experiencia a través de “Ver” y Hacer” la realidad. Es decir, somos observadores-participantes del cambio. Es lo que hoy se comienza a conocer como proceso de enacción (F. Varela).

MUNDOS REALES EN LA VISION DE LA COMPLEJIDAD

En mi libro, El Universo en un Instante de Conciencia, se sugiere en estricto rigor la existencia de más de un mundo de la realidad. Para los fines del estudio de la conciencia, diremos que puede probarse empíricamente la existencia de al menos seis mundos: el mundo de la realidad sensorial, el mundo de la realidad personal, el mundo de la realidad prepersonal, el mundo de la realidad transpersonal, el

mundo de la realidad arquetípica y el mundo de la realidad compleja. La mayor parte de las personas se mueve ordinariamente en los mundos de la realidad sensorial y personal. Bajo ciertas condiciones y circunstancias la persona puede acceder a los otros mundos. Cada mundo, como cada realidad, sólo pueden comprenderse en su propio reino. Así, como el mundo sensorial no percibe los demás mundos, la realidad que presenta por ejemplo cada sentido, tampoco tiene acceso a la realidad de otro sentido.

Es bien sabido que, una de las características principales de los mundos, es que se viven en forma autónoma no mezclándose entre ellos. Sin embargo, dentro de un mismo mundo se pueden superponer realidades distintas, como por ejemplo, en el acto de comer una manzana, se complementan la percepción visual de la fruta, sentir al tacto su dureza y forma, saborearla al masticarla, oler el aroma que desprende y oír como cruje al romperle un trozo. Sólo en raras ocasiones se mezclan mundos distintos.

Mundo de la Realidad Sensorial.

El mundo de la realidad sensorial al que todos estamos acostumbrados, está delimitado por el buen funcionamiento de nuestros cinco órganos sensoriales. Siempre se le ha dado jerarquía a los sentidos, otorgándoles mayor importancia a un sentido que a otro. Ahora bien, quien no tuviera ojos, cómo podría saber la sensación que produce una hermosa puesta de sol; quien no tuviera oído, cómo podría saber la sensación que produce escuchar el concierto de música de la sinfonía de Beethoven; quien no tuviera olfato, cómo podría saber la sensación que produce la gama de perfumes de las rosas en primavera; quien no tuviera sensación táctil, cómo podría saber la sensación que produce estrechar el cuerpo de una mujer amada; quien no tuviera sensación gustativa, cómo podría saber la sensación que produce saborear las comidas. Todos los sentidos son muy importantes y se complementan sinérgicamente. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.

Mundo de la Realidad Personal.

Nuestra historia biográfica personal es otro mundo. La realidad personal no es del presente, sino que la memoria e imaginación juegan un rol importante en este mundo. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo e independiente. Cada persona tiene su propia realidad. El mundo de la

realidad personal sugiere que existe una identificación espacial en el tiempo. Así podemos clasificar la realidad personal según sea la distancia en el tiempo de nuestro recuerdo en al menos cuatro realidades: realidad personal inmediata, cercana, lejana y remota. La realidad inmediata, puede considerarse a los recuerdos de horas y días; la realidad cercana, a recuerdos de semanas y meses; la realidad lejana, a recuerdos de años anteriores; la realidad remota, a recuerdos de nuestra juventud e infancia. En estados profundos de relajación se puede facilitar remontarse al pasado.

Mundo de la Realidad Prepersonal⁴⁹.

Si podemos recordar nuestro nacimiento y etapas contiguas (perinatales) del proceso de formación de la criatura por nacer, accederemos a la realidad prepersonal (anterior a lo personal). Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden al mapa de este mundo al que se puede experimentar en estados profundos de relajación y meditación. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo y dependiente. Cada persona tiene su propia realidad derivada de su experiencia natal. No haremos más análisis de este punto dado que existe abundante bibliografía que toca los diversos aspectos de este mundo.

Mundo de la Realidad Transpersonal.

La realidad transpersonal, en raras ocasiones se manifiesta en forma espontánea. Lo más adecuado para acceder conscientemente a este mundo, es involucrarse en un proceso continuo y permanente de meditación profunda en las diversas técnicas existentes, tanto en las culturas antiguas como los métodos modernos de alteración de la conciencia. El budismo, chamanismo y yoga pueden por ejemplo, ser caminos seguros para introducirse a estas realidades. Las técnicas holotrópicas de Grof o el método Cread 90, son estadísticamente alternativas concretas para profundizar este ámbito de la realidad.

Mundo de la Realidad Arquetípica.

⁴⁹ Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden a cuatro etapas del proceso de nacer: MPB I del “Universo amniótico” en el seno materno; MPB II de “Inmersión cósmica sin salida” momento de las contracciones; MPB III de la “Muerte y la lucha del renacimiento” del avance por el conducto vaginal; MPB IV de la “Muerte y resurrección” de la separación del cuerpo materno.

La experiencia en el mundo de las diversas realidades ha demostrado que el mundo de la realidad arquetípica, está estrechamente ligado con todas las realidades. Cuando se presenta una realidad personal, perinatal y transpersonal específica, casi siempre está asociada a algún fenómeno simbólico-arquetípico (cosmos, agua, aire, tierra, fuego, conservación de la vida o especie). Podemos decir, que este mundo de la realidad arquetípica, es el enlace entre las realidades personal, prepersonal y transpersonal. Puede accederse a este mundo mediante técnicas de meditación. Entre todas ellas, se destaca la técnica del despertar kundalini, proceso mediante el cual se libera la energía dormida en la base de la columna vertebral y comienza la apertura de los centros energéticos (chacras).

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

Parece ser que, para acceder a las realidades complejas, transpersonales y arquetípicas, debiéramos atravesar primero un campo de experiencias del nivel cuántico, nivel que nos recuerdan los símbolos grabados en las cavernas primitivas que significarían el proceso que experimentaba el hechicero en el inicio del trance, en la oscuridad de la caverna. De las imágenes grabadas, se “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación”.

Una vez comprendida la existencia de otros mundos y realidades, es necesario involucrarse en un proceso de descubrimiento personal de estas realidades. Para ello, es imprescindible primero, conocer los mapas que contemplan la estructura de la conciencia que nos señalan los mundos “reales” que visitaremos en nuestra búsqueda interior. Posteriormente iniciaremos el camino adoptando una actitud y forma de vida (intencionalidad) que facilita el encuentro de estas realidades. Finalizaremos nuestra búsqueda, experimentando con los instrumentos que nos introducen a la realidad cambiante del ser.

Desde la Inteligencia Artificial (IA) hacia la Inteligencia Virtual (Iv)

Dentro del campo de las ciencias y tecnologías de la cognición (CTC) que define F. Varela, como “el análisis científico moderno del conocimiento en todas sus dimensiones” sosteniendo además que es, “un campo multidisciplinario que todavía no está definido”, puede presentarse aquí dos enfoques como dos polos que difieren según sea donde pongamos el énfasis del conocimiento, de la información y de la comunicación. Según esta visión de la cognición, se sostiene que la *Inteligencia Artificial* (IA) sería una manipulación u operación de símbolos (elementos que representan una realidad) basado en reglas y la *Inteligencia Virtual* (Iv) sería un proceso de emergencia global de una realidad por conexión y/o enacción de una red de elementos simples.

Como no es la idea de desarrollar acá un análisis detallado de la IA y son otros los fines del modelo presentado en este libro, si se desea ahondar conocimientos sobre aquella, diremos que los sistemas complejos en la Inteligencia Artificial y en el Funcionamiento de la Mente, existen excelentes libros como LOS HACEDORES DE CEREBROS de David H. Freedman para el primer tema y el libro EL PASADO DE LA MENTE de Michael S. Gazzaniga para el segundo. De ahí, que centraremos nuestro análisis al proceso de la Iv como un nuevo modelo de percepción-creación de la realidad. Ya lo decíamos en el comienzo de mi libro, El Universo en un instante de Conciencia, “el tema se desarrolla considerando el cambio de paradigma desde el enfoque de la importancia de la eficiencia en el mejoramiento de las máquinas (visión fotográfica) hacia la eficiencia en la forma de “percibir” y “hacer” las cosas (visión holográfica)” lo cual convergía hacia dos preguntas, ¿qué opinión tiene la Ciencia frente a los cambios de percepción? y ¿cómo se aplica la tecnología en las diversas formas de vida y actividades?. Como veremos, decía al término del prefacio de ese libro, el desarrollo de este modelo tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas. Puede representarse como el descubrimiento del ADN de la información del siglo XXI. La descomposición del proceso de la comunicación en sus partes visibles y ocultas. El despliegue de la estructura interna y la confluencia del presente, el pasado y el futuro del proceso de la conciencia.”

Un sistema tradicional de realidad virtual contiene elementos de visión, casco, imagen sintética en relieve, periféricos de entrada y salida, sonido en tres dimensiones, simulación por ordenador, que permiten en la actualidad a acceder a un mundo artificial e intervenir en él.

La tecnología de realidad virtual comenzó con los simuladores de vuelo que se utilizan en el entrenamiento de los pilotos. La realidad virtual es una especie de simulacro, pero en vez de estar frente a una pantalla que presenta imágenes bidimensionales, el experimentador está inmerso en una representación en tres dimensiones fabricada por ordenador. Puede desplazarse en ese mundo virtual, contemplarlo desde diferentes ángulos, capturar objetos que se encuentran allí y trabajar sobre ellos.

Actualmente, es necesario disponer de un casco electrónico o un par de gafas con obturador para visualizar ese mundo, y colocarse un guante especial o tomar un periférico de entrada de tipo “palanca” para manipular los objetos percibidos. La NASA ha perfeccionado un casco que integra un conjunto de lentes y minúsculas pantallas de video, conectadas a un aparato que sigue la posición de la cabeza y crea así la ilusión de que la pantalla rodea completamente al “viajero”. Al girar la cabeza, la realidad presentada se modifica automáticamente. Se puede rodear los objetos creados por el ordenador, levantarlos y examinarlos o, desplazándose y verlos desde otro ángulo. La compleja modelización de un mundo virtual cambiante, con cada movimiento del experimentador, es producida por un programa de simulación alimentado por un poderoso ordenador al cual están conectados también el casco y el guante, los cuales últimamente han sido reemplazados por grandes pantallas o estaciones de trabajo gráfico de alta calidad y por sistemas de comando como los usados en juegos de videos.

La realidad virtual tiene múltiples aplicaciones, como en el entrenamiento de pilotos, exploraciones virtuales a lugares inaccesibles o muy peligrosos, como fondos submarinos, zonas radiactivas o superficies de planetas. Tiene aplicaciones psicoterapéuticas, en cirugía para ensayo de operaciones, en pedagogía, en el entretenimiento, en deportes, en las comunicaciones, eficiencia del trabajo, inteligencia artificial, etc.

Como hemos visto, hasta ahora la tecnología de realidad virtual ha estado enfocada a la manipulación computarizada y simulada de símbolos, que dan una sensación de visión “real”. Podemos pensar que no existen aún tecnologías en que se aplique la “*inteligencia virtual*” en un sistema complejo de interacciones de elementos que produzcan la emergencia de una realidad artificial. Sin embargo, podemos nombrar varias tecnologías donde sí se aplican estos principios de la complejidad de la *inteligencia virtual*. Así tenemos, por ejemplo, la conexión de tecnologías, como los sistemas del *láser*, la *holografía* y *fisión nuclear* con los sistemas de las ciencias de la mente, como son los *mecanismos de la visión y meditación disipativa* (diseñada en este libro).

Los dispositivos cuánticos, como el *láser* y maser son generadores y amplificadores de luz coherente que se producen en fenómenos ondulantes y vibratorios. El sistema nervioso, contiene en su parte interior unos microtúbulos, que aparentemente presentan particularidades cuánticas ondulatorias, y bajo ciertas circunstancias, adoptarían las propiedades de ser generadores cuánticos de luz coherente. Así, una visión espiritual, es factible generarla con una **Tecnología Cuántica** como si fuera un “láser” de impulsos neurológicos o Generador Neurocuántico (GNC) o también, un Amplificador Neurocuántico (ANC). Es probable, que los chamanes utilizaran esta tecnología de la física cuántica a través del estimulador sonoro de los tambores.

Según Ostapchenko, “para que un sistema de átomos (o de moléculas) se convierta en fuente de radiación óptica coherente (Generadores Cuántico Ópticos) es indispensable por lo menos:

1. disponer de una sustancia en la que se pueda crear una superpoblación en el nivel energético superior (en otras palabras, un medio capaz de ponerse en estado de temperatura negativa);
2. disponer de una fuente de energía con la que se puedan excitar los átomos y sostener el exceso de partículas en el nivel energético superior;
3. crear las condiciones para que todas las partículas excitadas se trasladen sincrónicamente al nivel energético inferior. (Eso se consigue con un aparato especial: el resonador óptico, formado por dos espejos reflectantes, transparente uno y semitransparente otro, paralelos entre sí y colocados en los extremos del medio)”

Si no se cumple la tercera condición, la luz sólo se amplificará: así funcionan los Amplificadores Cuánticos de Radiación.

Quizás, la palabra “iluminación” deriva de la creación de luz coherente de los impulsos neurológicos. Es interesante conocer la comparación del Laser como un fenómeno de autoorganización, de sistemas abiertos lejos del equilibrio. En “La Trama de la Vida” de Fritjof Capra, el físico Herman Haken sostenía, a principio de los años sesenta, que los láseres transformaban la luz normal de una lámpara en luz coherente. Este proceso, señalaba, era una autoorganización que emerge en un proceso originado en un sistema abierto, lejos del equilibrio o estructura disipativa como les llama Prigogine. El bombeo del exterior, de luz normal, sostiene al sistema lejos del equilibrio y al generarse la luz láser se mantiene por el proceso

de autoorganización la emisión continua de luz coherente. Entonces, “el láser se ha convertido en una importante herramienta para el estudio de la autoorganización”.

Respecto de la tecnología de holografía, tenemos que la interacción de ondas luminosas coherentes (láser) genera un patrón de interferencias, que al reconvertirse mediante un proceso, emerge una imagen (holograma) en tres dimensiones. Este proceso físico se asimila al que se produce cuando se está aplicando *meditación disipativa* como se señala más adelante.

En cuanto al fenómeno físico de la fisión nuclear, puede pensarse en “otra forma de ver la estructura de la conciencia, es decir, asimilarla a la estructura del átomo. La materia está compuesta por átomos que históricamente, antes de Einstein, se suponía no podían dividirse ni destruirse. Con el advenimiento de la energía atómica, se liberó la enorme cantidad de energía que contenía el átomo. Al desintegrarse el átomo, se producía la explosión atómica, con la liberación poderosa de energía. Llevar a cabo un proceso similar en la estructura de la conciencia, trae aparejada la comprensión de que en el universo, los principios que lo rigen pueden aplicarse a diversos niveles de escala del conocimiento. Ahora, si suponemos que la materia compuesta por moléculas es equivalente a una experiencia de conciencia compuesta por varios coordinados instantes de conciencia, un átomo sería equivalente a un solo instante de conciencia. Entonces, la descomposición (desintegración) del instante de conciencia en sus partes componentes, de acuerdo a los principios de la naturaleza, debiera liberar una energía encerrada y oculta en el interior del instante de conciencia (átomo). Durante el desarrollo de una experiencia de descomposición del instante de conciencia (similar a la desintegración del átomo) se liberan enormes cantidades de energía (información) que se regula en el proceso de la meditación disipativa con el control de la etapa de sincronización. Para conservar esa enorme cantidad de información en un pequeño espacio-tiempo sólo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la MD operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.”

En los *mecanismos de la visión* operan de igual forma los sistemas complejos. Es decir, existe una combinación de pocas señales neurológicas que pasan por la retina y provienen desde el exterior (20%) con la interacción de una gran cantidad de señales (80%) que provienen del interior del cerebro. Entonces, señala F. Varela, “el encuentro de estos dos conjuntos de actividad neuronal es una etapa en la emergencia de una nueva configuración coherente entre la actividad sensorial y la conformación interna de la corteza primaria”.

Mi presentación del Software de Realidad Virtual (*Meditación Disipativa*) consiste en un modelo modular y tecnológico que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad. El dispositivo (Hardware) utilizado es el cuerpo. El proceso (Software) o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un holograma de interferencias, que despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua.

El desarrollo de esta tecnología, nos permite vislumbrar que las respuestas son similares a las que F. Varela señala para la cognición, tanto en el conexionismo como en el enfoque de la enacción y que nosotros nos haríamos respecto de la Iv. Así, en el conexionismo, para la primera pregunta, ¿Qué es la Iv?, la respuesta es: la emergencia de estados globales en una red de componentes simples. Para la segunda pregunta, ¿Cómo funciona?, la respuesta es: a través de reglas locales que gobiernan las operaciones individuales y de reglas de cambio que gobiernan la conexión entre los elementos. Para la tercera pregunta, ¿Cómo saber si la Iv funciona adecuadamente?, la respuesta es: cuando vemos que las propiedades emergentes (y la estructura resultante) se corresponden con una aptitud cognitiva específica: una solución feliz para la tarea requerida. Ahora, en el enfoque de la enacción, las respuestas para las mismas preguntas señaladas, para la primera, sería que es una acción efectiva, historia del acoplamiento estructural que enactúa (hace emerger) un mundo. La segunda respuesta, sería que funciona a través de una red de elementos interconectados capaces de cambios estructurales durante una historia interrumpida. La última respuesta, es que funciona adecuadamente cuando se transforma en parte de un mundo de significación preexistente o configura uno nuevo.

Ahora, consideremos cómo operaría este modelo conexionista-enactivo en una sesión de meditación disipativa. El participante percibe continuamente un estímulo sensorial (música) que produce una conexión neurológica permanente. Con anterioridad se presenta a esta estructura (sistema abierto) un estímulo sucesivo (imagen) de forma autónoma por el participante. Durante un momento del tiempo que dura la sesión, este sistema se reorganiza “reelaborando sus conexiones” neurológicas, activándose ambas corrientes neurológicas frente a la presentación del auto-estímulo. La nueva presentación de este auto-estímulo al sistema genera un reconocimiento de él, emergiendo una configuración global representativa del modelo presentado.

Para comprender estas realidades se comienza primero por definir una “estructura y un proceso” que permite efectuar la creación de un estado de conciencia, experiencia de conciencia o energía de conciencia. Desde este último punto de vista (Energía) puede traducirse la estructura y el proceso (Software) de la conciencia en un modelo o función matemática que explique y describa la expresión de la conciencia en un momento del tiempo. Pero antes, veamos los elementos que participan en el proceso autonómico o proceso de Ver/Hacer la realidad (conexionismo-enacción).

Actividades presentes en la emergencia de la realidad.

1. “Ver” la Realidad.

La sensación emergente se va observando plenamente. Ser Testigo (estar presente) durante todo el proceso del despliegue de la experiencia de la realidad.

2. “Hacer” la realidad.

Para la emergencia de sensaciones debemos hacer contacto entre elementos simples, bajo **ciertas condiciones**, que ayudan a crear una realidad esperada.

Condiciones para “Hacer” la realidad.

Para los fines de esta exposición estableceremos tres tipos de realidad: Realidad Sensorial, Realidad Transpersonal y Realidad Compleja.

Las condiciones que están presentes en la creación de una realidad son los elementos que definen la realidad en que estamos conscientes:

- 1. Identidad**
- 2. Percepción**
- 3. Lenguaje**

En la Identificación, el Testigo puede centrarse en el Cuerpo, la mente o el espíritu..

En la Percepción, el Testigo se ubica en la posición sensorial, transensorial o compleja.

En el Lenguaje, el Testigo emplea la forma verbal, transverbal o compleja.

Así, por ejemplo en la Realidad Ordinaria, nos encontramos identificados con lo corporal, percibimos con nuestros sentidos y empleamos la comunicación verbal. Existe una separación de objetos y sujetos con limitaciones de espacio y tiempo. A esta Realidad se le conoce también como conciencia corporal.

En la realidad transpersonal⁵⁰ aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

En el otro extremo, en la Realidad Compleja, estamos centrados en lo espiritual y utilizamos la Percepción y Lenguaje Complejos. No existen limitaciones de identidad (sujeto-objeto) ni de espacio tiempo.

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad

Para la generación de emergencia de sensaciones se requiere de la conexión de elementos simples de la conciencia siguientes:

Intención.

Corresponde a la fijación de un objetivo general que puede ser expresado de forma abstracta (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.

⁵⁰ De acuerdo al Espectro de la Conciencia de Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

Objeto material o mental (visualización).

Comprende el sustento permanente de fijación de la atención. Es un elemento material o mental (periverbal) que identifica la categoría específica a la cual se pretende alcanzar en el momento de la emergencia de la realidad buscada.

Reconocimiento.

Emerge cuando en otra instancia se vuelve a conectar o acoplar el objeto material o mental con el sentido que estaba interactuando simultáneamente en el sistema.

Sentido.

Uno de los sentidos (transverbal) que se acciona para conectarse con el objeto material o mental y producir una sensación.

Sensación.

La interacción del objeto material o mental con el sentido al cual se conecta produce la emergencia de una sensación, que mantenida en el tiempo genera un proceso recursivo permanente de sensaciones.

MODELOS EMERGENTE (Atráctores)

Con el propósito de mantener el proceso autonómico en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, se establecen modelos emergentes (atráctores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Para hacerse una idea de los modelos emergentes y de las experiencias que involucra la aplicación de ellos describiremos una muestra de experiencias en cada modelo propuesto.

1. Relajación emocional
2. Relajación física
3. Relajación mental
4. Meditación al tacto
5. Meditación al sonido
6. Meditación de visualización

7. Viaje visionario
8. Viajes de transformación
9. Viajes en el tiempo
10. Recuerdo de la forma
11. Olvido de la forma
12. La caverna visionaria
13. Visión interior
14. Integración arquetípica
15. Viaje de evolución
16. Psicometría
17. Visión dérmica
18. Telepatía

1. Relajación emocional

Sentí una sensación de relajamiento muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco, una sensación de sentirme como en millones de trocitos de cada parte de mi cuerpo; después sentí una sensación de calambre en mi espalda, pero solo imaginario; no logré quedarme dormido, solo una inmensa relajación.

2. Relajación física

Logré relajar bien los brazos; las piernas siempre quedaron algo tensas, pese a que hice el recorrido dos veces. Luego la música me llevó al colegio y recorrí mucho de los ambientes de ahí, como la iglesia, salas, dormitorios y algunos pasillos. Me interesaré seguir experimentando para llegar a la relajación total.

3. Relajación mental

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila. Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha luz, preciosos y de colores pasteles. Me sentí en esos momentos llena de paz.

4. Meditación al tacto

A través de la piedra, me contacté con la Tierra; me sentí roca volcánica, y de ahí, un viaje por el magma incandescente. Escuché y sentí la pena del planeta por el inadecuado trato que tiene el hombre con nuestro planeta. Veía imágenes de tierras deforestadas, llenas de erosión, sin bosques. Sentí una profunda pena; fue una experiencia fuerte para mi.

Siento la piedra en mi mano, trato de analizar su forma, tiene dos caras planas, un borde medio redondeado rugoso, dos bordes más lineales, uno más suave y otro un poco rugoso. Es suave, debe

ser piedra de río, suavizada por el agua, no es una piedra áspera de lugares secos y terrosos. Recuerdo la frase del evangelio, “Pedro, tú eres piedra, y sobre esta piedra edificaré mi iglesia”. Siento la piedra sobre mi mano y la otra mano encima siente la textura de mi piel.

5. Meditación al sonido

El sonido me produjo una gran relajación, con un sueño profundo; sentía de repente como ganas de agarrarme de algo que yo no veía; gran peso en todo mi cuerpo; después con las campanitas, al escucharlas las sentía como unas pequeñas luces brillantes; una experiencia muy rica en sensación de sonidos con imágenes de mucha amplitud.

6. Meditación de visualización

La meditación me pareció muy clara y muy llegadera, muy realista; todos mis sentidos funcionaron; fue la historia real; vi todos los tonos verdes de bosque, sentí correr los caballos y gacelas. El jefe indio me pareció dando todo de sí para poder lograr abrir el corazón del jefe blanco que era de mármol; sentí que yo estaba en medio de esta confrontación.

7. Viaje visionario

Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias. Luego, con los ruidos del agua, pájaros, etc., sentí la idea de estar ahí mismo, sin preocupaciones de ningún tipo, ni siquiera de tiempo.

8. Viajes de transformación

Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

9. Viajes en el tiempo

De mi viaje por el tiempo, visualicé dos escenas; la primera en la época medieval, me siento asociada como un caballero con armadura. Siento, veo y escucho el golpeteo de las herraduras del caballo en el suelo de unas calles de piedras. Todo muy rústico. Luego, veo un hombre en Londres, en el siglo XVIII. Entra en un bar, sube una escalera, y se mira en un espejo. Está triste. Veo claramente su traje, su pelo cobrizo, tez blanca y su ropaje de la época. Aquí estoy disociada, miro todo.

10. Recuerdo de la forma

La siguiente experiencia, fue muy linda, muy enriquecedora para mí. Yo miraba en un espejo redondo toda mi vida; veía muchas imágenes más desde ahora hasta el pasado, hasta llegar al momento de mi nacimiento, y luego, desde hoy hasta el día de mi muerte. Ahí está tranquila, satisfecha, en paz. Fue ver como un scanner de todas las partes y épocas de mi persona. Al final me unía a todas ellas; fue muy lindo.

11. Olvido de la forma

Miré hacia el frente pero no recuerdo haber visto mi reflejo. Miré hacia mi derecha, y ahí estaba mi padre. No lo vi de cuerpo completo, sólo hasta la cintura, con el torso desnudo. Me miró como si estuviera sorprendido, desconcertado quizás. No sé si apareció desde una segunda puerta al lado mío o estaba al otro lado del espejo. No había sonidos.

12. La caverna visionaria

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

13. Visión interior

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme; vi solo colores, y fueron dos, se repite el color gris; primero fue gris con verde así como nubes pequeñas; después fue gris con naranja; después gris con azul, un segundo después gris con amarillo en todos los tonos; al final fue gris con celeste; demasiado hermoso todo el proceso.

14. Integración arquetípica

Cuando empezó la música me conecté inmediatamente con el agua que me llenaba, era agua cristalina que llenaba mi cuerpo y cada célula. Cuando la música cambió, vi surgir del primer bambú otro más grande que recibía música del Cosmos y lo llenaba con un agua celestial. Cuando la música terminó, me convertí en paloma y salí volando incluso sentí que mis brazos eran las alas y volé a través de la música y era la paloma llena de la energía; estaba completa.

15. Viaje de evolución

(en el viaje al origen del Cosmos) Me pasan muchas imágenes; era como ir a la velocidad de la luz.

(en el viaje de creación del planeta) A través de la piedra, me contacté con la Tierra; me sentí roca volcánica, y de ahí, un viaje por el magma incandescente. Escuché y sentí la pena del planeta por el inadecuado trato que tiene el hombre con nuestro planeta. Veía imágenes de tierras deforestadas, llenas de erosión, sin bosques. Sentí una profunda pena; fue una experiencia fuerte para mí.

(en el viaje al reino mineral) Me visualicé muy plana, como si fuera un papel que se desplazaba en el aire. Me sentía liviana, libre como el viento. Fue muy agradable y placentero no sentir mi cuerpo.

(en el viaje al reino vegetal) Me desorienté con la meditación. Finalmente veía árboles muy altos, de troncos café. Todo tan denso que no podía ver más allá. Me acerqué a uno de ellos, sentía su energía, él solo existía y no tenía expectativas de nada.

(En el viaje al reino animal) Me sentí un águila que planeaba en la región de Magallanes. Sentía el aire que tocaba mis alas, como era planear, sin hacer esfuerzo. Le pedí bajar para sentir como movía su cuerpo. Era sentirme libre, igual que ella. Me comuniqué con lo que ella sentía, su libertad, su fuerza y su libertad.

(en el viaje al mundo primitivo) En otra experiencia, recorrí una gran caverna, sentí y vi su gente, yo incluida en una tribu de ambiente prehistórico, donde todo tenía un orden, como cazaban, recolectaban hierbas.

(en el viaje por las antiguas comunidades) Visualicé una mujer hindú, de color aceitunado, que se desplazaba por calles de una época pasada. Luego llega a un palacio lleno de jardines; ella bailaba al estilo de la época y luego recorría los salones del palacio, lleno de oro y de contornos de esa cultura... Cambio de paisajes y personas... Era una sensación de tranquilidad y paz. Sentía peso en mi cabeza y cuello, en la parte de atrás del cuerpo.

(en el viaje al mundo de las ideas) Fue increíble recorrer un sueño que tengo. Sentía, escuchaba y veía la concreción de mi sueño. Suavemente recorrí cada parte de los lugares que iba a concretar. Sentía una profunda paz y satisfacción de haberlo logrado. Logré visualizar de manera más profunda todo aquello que deseo.

16. Psicometría

Mientras acariciaba el anillo, tuve una visión de un camino hacia una casa. Entré a ella y vi sus muebles y en un sillón estaba la persona que resultó ser dueña de la joya.

17. Visión dérmica

Vi que el libro que acariciaba en mis manos contenía números y figuras geométricas.

18. Telepatía

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO⁵¹

La producción de la experiencia consciente, en el proceso autonómico de meditación disipativa, participa de los agentes del cambio (conciencia, referencia, estructura, actor y desidentificación) conjuntamente con los elementos de interacción (intención, objeto de reconocimiento y sentido) que contribuyen a producir la emergencia (reconocimiento y sensación) que produce una acción consciente generándose una historia de experiencias de experiencias de forma recursiva permanente.

Para llevar a cabo los modelos en el proceso autonómico, se requiere de módulos que se van produciendo y conectando en el desarrollo de la experiencia consciente.

1. Módulo verbal
2. Módulo periverbal
3. Módulo transverbal
4. Módulo peri-transverbal

1. Módulo verbal

Fuera de centrar lo verbal en la intencionalidad de la meditación, se agrega como una preparación verbal para el sujeto sin experiencias en estas técnicas. Además se emplea al término del proceso (si fuera necesario) para “despertar” o salir de la meditación.

2. Módulo periverbal

La característica del módulo periverbal (alrededor de lo verbal) es que utiliza en menor medida la palabra para producir el trance. Emplea básicamente la imaginación de un objeto.

⁵¹ Los módulos del proceso autonómico están referidos al tipo de lenguaje utilizado, como elemento simple de activación de emergencias globales. La palabra es el principio de la creación. “Es el hacer y el saber, la acción sobre el mundo y la visión del mundo”. Es un medio complejo de acción sobre la realidad. Las palabras serían la expresión o emergencia de una estructura interior y profunda de la realidad. Se dice que existe una relación “mágica” entre la palabra, el sonido rítmico, el momento, lugar y disposición e intencionalidad y que, con ello, estaríamos actuando en los tres cerebros (corteza, de mamífero y de reptil). De la interacción de estos, se produce la paradoja, conflicto producido en la mente, holística, plástica y de acción dinámica, con las estructuras lineales y dualistas de nuestros modos habituales de expresión lingüística.

3. Módulo transverbal

Este módulo es una experiencia donde no hay participación de la palabra que se reemplaza con un estímulo rítmico (como la música) que ayuda a las fluctuaciones disipativas, además de profundizar y mantener el proceso de la meditación.

4. Módulo peri-transverbal

Las emergencias del reconocimiento de imágenes visuales con las sensaciones de la estimulación acústica, genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos, provocando un holograma de interferencias que genera percepciones de imágenes virtuales.

ENCUENTROS DE LA FISICA CON LA PSICOLOGIA

Hasta el momento no ha sido fácil establecer una relación entre la física y la psicología, pero esto ha ido cambiando últimamente. Con el estudio y avance del conocimiento de la física se ha establecido un paralelo entre ambas realidades. Es así, que podemos decir, que en ambos campos estamos frente a macro y micro visiones de la realidad.

En la física, por ejemplo, tenemos que la materia se va transformando en energía, a medida que pasamos desde la macro a la micro-física. Tenemos en primer lugar un objeto (materia) que se descompone en moléculas, compuestas por átomos, partículas como electrones y protones hasta llegar al quark⁵², que puede tomar como mínimo seis sabores⁵³ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia en lo profundo es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

Así también, la psicología en un nivel macro podemos asociarla a la materia cuando estamos en el campo de la observación de los sentidos (observadores de la materia). A medida que nos sumergimos en los niveles profundos de la realidad de

⁵² Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

⁵³ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

la “materia” de la psiquis, como los recuerdos biográficos, perinatales, transpersonales, arquetípicos y cuánticos (o de la complejidad), vemos que estamos adentrándonos en el campo de la energía, pues los procesos de interacción del sistema neurológico, producido en la relación mente-cuerpo, funciona en el campo de los niveles cuánticos de energía y esto es, ni más ni menos, decir que se está muy cercano al campo de la física. Es un encuentro entre la física y la psicología en un nivel o campo de energía de la conciencia.

Modelación Matemática de un Instante de Conciencia

Para integrar los componentes del cuerpo y de la mente en una modelación matemática de estos elementos de la conciencia, con el propósito de comunicar, comprender y crear una condición adecuada, que permita obtener el mayor provecho en la aplicación práctica de lo reseñado en ESPACIOS DE LA MENTE, sería conveniente establecer primero el contexto en que se desarrollan los libros que componen esta trilogía.

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA nos sitúa en el estado de **comunicarnos lo que vendrá** con el desarrollo del proceso de la conciencia. En él se despliega la **estructura de la conciencia** en un modelo de percepción de la realidad, como resultado de una combinación de un medio y un proceso que deben efectuarse para acceder a la experiencia consciente o “desintegración” de la Energía de conciencia. Se menciona la similitud del instante de conciencia con la estructura del átomo. Así, al comparar la famosa fórmula de Einstein ($E=mc^2$) con la Energía de conciencia, podríamos generar un modelo que contemple la relación de la física con la conciencia. A continuación, en EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, **comprendemos** que para generar la Energía de conciencia (E_c) además de un medio, que en nuestro caso se trata de nuestro cerebro o masa cerebral (M_c); necesitamos también de un **proceso autónomo** que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un sistema autopoiesico, de estructura disipativa.⁵⁴ Los elementos a combinar son las etapas que comprende el proceso de ocurrencia de un instante de conciencia y se despliegan en tres ámbitos. Una intención (i) que inicia el proceso, le sigue la imaginación (visualización) o memorización (r) que converge en sincronización

⁵⁴ Esto de que la experiencia consciente emerge de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

con sensaciones (s) de sonido o tacto, que debemos repetir en el tiempo (2). De la interacción de todos estos elementos podemos generar un modelo matemático expresado en la estructura siguiente:

Si recordamos que en física:

$$E = mc^2$$

Entonces, en el campo de la conciencia tenemos:

Experiencia Consciente = Energía de Conciencia

Energía de conciencia = Masa o Estructura cerebral * Proceso autonómico

Si definimos:

Proceso autonómico = (Intención + Reconocimiento * Sensación)²

Entonces:

$$Ec = Mc (I + R * S)^2$$

Sabemos que la desintegración del átomo de la materia, genera una inmensa energía.

Asimismo, la interacción del Proceso Autonómico en la masa o estructura cerebral, genera un enorme despliegue de información que está oculta al interior de nuestro cerebro.

Entonces podemos juntar ambas ecuaciones de características similares aunque una pertenece al campo de la física y la otra al campo de la psicología:

$$E = mc^2$$

$$Ec = Mc (I + R * S)^2$$

Otra forma de expresar esta relación compleja es asimilar parte de los componentes de dichas variables (Proceso autonómico) con los conceptos de la geometría fractal. Las series de Julia (fractales matemáticos) representan imágenes fractales complejas generadas matemáticamente por procesos iterativos simples entre una variable compleja (z) y una constante compleja (c).

$$z \rightarrow z^2 + c$$

Ahora si consideramos a la constante (c), como la imagen intencional inicial del proceso autonómico y la variable (z), compuesta por las variables de reconocimiento (r) y de sensación (s) tenemos que:

$$\text{Proceso autonómico} = \text{Intención} + (\text{Reconocimiento} * \text{Sensación})^2$$

Entonces si:

$$z \rightarrow z^2 + c \quad \text{se puede expresar también como} \quad (R * S) \rightarrow (R * S)^2 + I$$

Esta expresión señala que el proceso iterativo de una imagen (I) frente a la variable de reconocimiento (R) interactuando con (S) generan sucesivamente un complejo patrón de imágenes que se mueve en un horizonte de probabilidades atraídas por la imagen intencional inicial (I).

Como vemos, la repetición de patrones que implica una estructura fractal se genera por reglas muy simples que derivan hacia sistemas complejos. Como señala F. Capra en *La Trama de la Vida*, “Ecuaciones sencillas pueden generar atractores extraños enormemente complejos y reglas sencillas de iteración dan lugar a estructuras más complicadas que lo que podríamos imaginar jamás”.

Por último, desde el punto de vista de la práctica de un proceso conexionista, es decir, de interacción de módulos en el proceso autonómico, tenemos la siguiente expresión:

$$\text{Proceso autonómico} = \text{Módulo verbal} + (\text{Módulo periverbal} * \text{Módulo Transverbal})^2$$

Esta expresión describe la creación o emergencia de un elemento global a partir de la interferencia continua en el tiempo de elementos simples.

El desarrollo de generación o **Creación** de estas expresiones es lo que persigue la trilogía de ESPACIOS DE LA MENTE, a través del desarrollo de las prácticas desplegadas en el texto que está en sus manos.

Al igual que lo planteado por Stephen Hawking, en su libro “Historia del Tiempo”, espero que no se asusten al ver estas fórmulas y continúen leyendo. Ya no aparecerán más expresiones matemáticas en el resto de las páginas aunque, de todas formas, ellas se encuentran ocultas en el proceso de acceso a las diversas técnicas, durante la aplicación y el desarrollo de las prácticas de meditación

disipativa, proceso autonómico o también como se le puede llamar, proceso de Ver/Hacer la realidad.

CAMBIO DE SENTIDO constituye el cierre del ciclo de la trilogía del autor que tiene por meta, completar el proceso (Software) que debemos efectuar para la expansión de la conciencia. El primer libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA nos permitió, como decíamos, vislumbrar **lo que vendría** a producirse con la aplicación de un cambio de modelo de la percepción de la realidad. Posteriormente, EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, nos dio la oportunidad de “**VER**” la realidad o **vislumbrar las experiencias** que se producen con la ejecución de este proceso autonómico. Entonces, el presente texto, permite “**HACER**” la realidad o **experimentar** (con la ayuda de un guía) el proceso de expansión de conciencia y así tener acceso a los múltiples alcances y aplicaciones de la conciencia. La aplicación instrumental de una aventura de “**visualización acústica**”, en los procesos de la percepción, en un instante de conciencia, se despliega en el desarrollo de este libro. Estos dos conceptos entremezclados producen en un primer instante, incomprensión por las sensaciones de incoherencia que provoca dicha asociación. **Visualización**, evoca una figura ordenada y definida, inmóvil, una forma estructurada imaginada con todo su contorno, color y posición y alejado de lo vago o de la penumbra. Por otra parte, **acústica** denota un mundo sin forma ni color y posición. Es un ritmo, vibración, movimiento, continuidad, cambiante e impredecible.

ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA

Hoy podemos decir, que conocer un ámbito de un tema, cualquiera sea este, estamos centrándonos en un “espacio de la conciencia” que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis) que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio que permite la creación de nuevas estructuras.

A continuación veremos diversos “espacios de conciencia” que crean una realidad en su espacio, que difiere de la realidad manifestada en otros espacios de conciencia. También veremos la importancia del desplazamiento por los espacios de la conciencia para un desarrollo normal y evolutivo de la conciencia.

ESTRUCTURA ARQUETIPICA DE LA CONCIENCIA. (EAC)

Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en siete espacios de comportamiento diferenciados o formas de espacios arquetípicos de conciencia.

El espacio arquetípico de conciencia - en un estado alterado de conciencia - comprende experiencias visionarias que van desde sensaciones de desamparo al ser absorbido por torbellinos de viento, huracanes, frío, atacado por animales y ser despedazado por ellos, encerrados y atormentados, pasando a otras formas de sentir calor y energía que recorre nuestro cuerpo, sensualidad, guerras, erupciones volcánicas, siguiendo con imágenes de aguas contaminadas, malos olores, putrefacción, terminando a veces al completarse el proceso en visiones de ambientes acuático y bellezas artísticas y naturales y terminando en secuencias del cosmos y de unidad con el universo.

Así podemos agrupar siete tipos de espacios arquetípicos de conciencia. El primer lugar lo ocupa el espacio arquetípico de las formas de preservación de la vida EAFPV (individuo). El segundo lugar lo ocupa el espacio arquetípico de las formas de conservación de la especie EAFCE (especie). En tercer lugar, tenemos la el espacio arquetípico de las formas volcánicas EAFV (fuego). En cuarto lugar el espacio arquetípico de las formas terrestres EAFT (tierra). El quinto lugar lo ocupa el espacio arquetípico de las formas eólicas EAFE (aire). El sexto lugar lo ocupa el espacio arquetípico de las formas acuáticas EAFA (agua). Por último, tenemos el espacio arquetípico de las formas cósmicas E AFC(cosmos).

Como puede observarse, los espacios arquetípicos de conciencia, tienen en parte las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua más una visión del universo. Además se inicia el proceso con una toma de conciencia del instinto de la preservación de la vida y de la conservación de la especie. Todos estos espacios pueden asimilarse a la evolución de la conciencia y de apertura de los centros energéticos del despertar kundalini. La experiencia de este proceso tiene como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino. Al iniciar el despertar de la energía Kundalini asentada en la base de la espina dorsal y desbloquear los siete centros espirituales (chakras), permite también, traer a la conciencia recuerdos de traumas psicológicos y físicos, secuencias perinatales e imágenes arquetípicas. Se manifiestan sensaciones de

energía y calor que recorre la columna en forma ascendente y movimientos espasmódicos y torsiones del cuerpo y profundas emociones de variada índole y que pueden llegar al éxtasis. Cualesquiera sean las manifestaciones del despertar kundalini, el proceso en esencia es curativo.

El proceso comienza tomando conciencia de nuestra naturaleza ancestral de los orígenes de nuestros antepasados primitivos, cuya vida transcurría en un permanente estado de supervivencia diaria enfrentada a los rigores de la época de las cavernas. Se continúa con el proceso de experimentar el instinto de conservación de la especie, a través de sentir por los demás en una identificación plena con la conciencia grupal de la especie humana. Ambos estados son determinantes de las características de la conciencia del cerebro de reptil. El proceso evolutivo de la conciencia posteriormente se tradujo en un salto hacia la conciencia de emociones, que se asocia al cerebro de mamífero. Esto se consigue en la experimentación de los estados emotivos que contemplan la conciencia arquetípica del fuego, tierra, aire y agua. La nueva conciencia, obtenida con el desarrollo de los dos cerebros anteriores, permite alcanzar el último estado de la visión interior cósmica.

Nuestra naturaleza orgánica comprende todos estos elementos. Para sobrevivir, debemos luchar con las inclemencias de nuestro entorno y también debemos asegurar la conservación de la especie mediante la permanencia del instinto gregario (grupal). Además, respiramos **aire**, nuestro cuerpo debe tener un **calor** o temperatura adecuada para subsistir, y tanto al alimentarnos de productos de la **tierra** y el **agua**, se mantienen las condiciones estables que regulan nuestros órganos de la vida en el **cosmos** o universo. Quizás desde el punto de vista de nuestra conciencia personal estas son las necesidades de estos siete elementos energéticos. Pero desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente y se refleja y deriva a la conciencia personal.

Considerando las referencias obtenidas de diversas fuentes (cultura chamánica, despertar kundalini, experiencias cumbre y cercanas a la muerte, sueños y meditación y de la propia vigilia), podemos señalar que las experiencias involucradas en estos estados “normales” y alterados de conciencia, guardan estrecha relación con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podríamos reestructurar la conciencia como conformada por siete capas, estructuras, centros energéticos o niveles de conciencia diferenciados: espacios arquetípicos de las formas energéticas EAFPV, EAFCE, EAFV, EAFT, EAFE, EAFA, E AFC.

Hay que destacar que los espacios arquetípicos conforman dos hemisferios representativos del funcionamiento de la conciencia. Así por ejemplo, podemos dividir un ámbito izquierdo o negativo que comprende los espacios EAFE, EAFV y EAFT y de un ámbito derecho o positivo que contempla los espacios EAFA, EAFC. Esta estructura de la conciencia se refleja en la conciencia personal y prepersonal, como ya lo planteara Carl G. Jung. Entonces podemos decir, que todos los niveles de la conciencia arquetípica (y transpersonal), de alguna forma están íntimamente relacionados de manera sincrónica con los niveles de la conciencia personal y prepersonal. Lo que ocurra en un nivel afecta a los otros niveles. Así por ejemplo, si en cierto momento meditando nos encontramos en un estado creativo del nivel EAFA, se producen efectos de sincronicidad con los niveles personal en donde se refleja nuestra creatividad. Así también, si al inducirnos un estado alterado de conciencia mediante un sueño estuviésemos en un estado negativo de EAFT, seguramente en nuestra conciencia personal de la vigilia ocurrirán sucesos negativos de sincronicidad que produzcan situaciones similares a las de la experiencia meditativa de EAFT. Los alcances de esta situación tienen profundas implicancias para la educación, salud, comprensión y control del comportamiento social en el futuro.

A medida que vayamos descubriendo los diversos niveles de la conciencia, veremos que ciertas estructuras tienen características negativas y otras positivas que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. Si bien en condiciones habituales, sin un control consciente, estamos recibiendo el impacto de ambas estructuras (positivas y negativas), el hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante algunas técnicas de estructuración y reestructuración arquetípica de la conciencia: estructuración arquetípica del comportamiento en el nivel personal, estructuración arquetípica de los sueños, reestructuración arquetípica de la vigilia, reestructuración arquetípica de los sueños (sueño vigil y sueños lúcidos), reestructuración arquetípica de la meditación.

Una de las características de las estructuras arquetípicas es que para cada grupo de estructura se conservan sus características con independencia de la forma o el medio que active la aparición de estas estructuras.

Las manifestaciones de imágenes, emociones, sensaciones físicas y características básicas que producen las diversas estructuras arquetípicas son las siguientes:

Espacio Arquetípico de las Formas de Preservación de la Vida (Individuo):

Sentirse con frío y desamparado.
Sentirse perseguido y atrapado.
Enjaulado y visión de cuevas o grutas subterráneas.
Sentirse desesperado y atormentado.
Tragado, estrangulado.
Amenazas a la vida del sujeto.

Espacio Arquetípico de las Formas de Conservación de la Especie (Especie):

Compartir la alegría, el temor, la pena y privaciones de un grupo.
Sentir como propias las emociones de un grupo.
Identificación con la conciencia de otros.
Despertar el sentido ecológico y de humanidad.

Espacio Arquetípico de las Formas Volcánicas (Fuego):

Sensaciones de calor y energía.
Temblores del cuerpo
Erupciones volcánicas y catástrofes
Guerras y armas peligrosas.
Visiones de violencia agresión y sacrificios.

Espacio Arquetípico de las Formas Terrestres (Tierra):

Sensación de liberación, de redención, de salvación y de perdón.
Sensación de purificación.
Liberación de la culpa, agresividad, angustia.
Amor a los semejantes
Unión y aprecio a las personas y a la naturaleza.

Espacio Arquetípico de las Formas Eólicas (Aire):

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire
Huracán y aguas agitadas.
Sentimientos de ahogo y sofocación.

Espacio Arquetípico de las Formas Acuáticas (Agua):

Ambiente y formas de vida acuáticas
Bellezas naturales y conciencia ecológica.
Figuras simbólicas geométricas.
Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.
Éxtasis oceánico.

Espacio Arquetípico de las Formas Cómicas (Cosmos) (Formas Complejas):

Trascendencia de la dicotomía sujeto-objeto.
Trascendencia del espacio y tiempo.
Presencias de personajes espirituales.
Visión de unidad con la humanidad, el cosmos y el universo.

ESTRUCTURA DUAL DE LA CONCIENCIA

Una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual, dependiendo del espacio en que se encuentre. Al igual que los diferentes estados de la materia tienen propiedades particulares, la conciencia en cada uno de los dos espacios, **sensorial** (ordinario) y **cuántico** (complejo) tiene sus propias propiedades. Quizás esta característica de la conciencia, sea uno de los principales elementos que tenga incidencia en el proceso de desarrollo y evolución de la conciencia.

En conciencia sensorial (ordinaria), presenta las propiedades de adosarse a un envase (cuerpo) con características propias de la materia, de inmovilidad, de identidad o pertenencia, de ubicuidad, de temporalidad. En cambio, la conciencia cuántica de estados alterados (no ordinarios), adopta propiedades de deslizamiento de su sensación de envase (cuerpo) con características aproximadas a la energía, de movilidad, de trascendencia de la identidad, del espacio y del tiempo. Una característica importante de la conciencia en ambos espacios sensorial y cuántico (ordinario y complejo) es que la fijación de la atención, permite discriminar la propiedad específica en que nos encontremos. Así por ejemplo, si nos encontramos en conciencia sensorial (ordinaria), podemos prestar el foco de atención en un momento a sentir la conciencia en nuestro cuerpo, o a nuestra ubicación espacial y temporal, tomando esta experiencia como real en este campo. En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en

este otro campo transpersonal. En ambos casos es una experiencia virtual de observador-participante.

Obtener el equilibrio de los dos espacios de la conciencia (sensorial y cuántico), permite un desarrollo y evolución de la conciencia saludable, que puede tener enormes repercusiones en el funcionamiento de la humanidad. Mantenerse en un solo espacio “es incompatible con un comportamiento adecuado y con la supervivencia en el mundo cotidiano”. La integración de ambas formas de percibir la realidad, contribuye a una “salud mental genuina”. De ahí que, desplazar la orientación, de un espacio al otro, contribuye a un desarrollo sano y eficiente del funcionamiento de la conciencia. Sin embargo, este no es el paradigma que prevalece en nuestra cultura hasta ahora. La cultura occidental, ha tenido por eje en su paradigma de funcionamiento de la conciencia de un solo espacio (sensorial), con claro predominio en este contexto, de la materia sobre la energía. La educación, salud, trabajo y comunicación están orientadas con el paradigma de la conciencia como materia. Sin embargo, hay indicios y esperanzas que esto vaya cambiando en las próximas décadas. Con el avance de la ciencia y el reconocimiento de las nuevas formas de vida y aplicaciones de la tecnología de la conciencia dual, estamos cada vez más cerca del cambio de paradigma de la conciencia como materia (sensorial) a la conciencia como energía (cuántica).

Una de las características del chamán, o en este caso, del guía de taller de meditación, que no hay que descartar o dejar de lado, y que puede tener importancia en el éxito de la experiencia, es que tanto como la creencia que se debe tener en el proceso y de expresar un sentimiento de absoluta seguridad en él, lo que es captado consciente o inconscientemente por los participantes y favoreciendo con ello la inmersión plena en los estados alterados de conciencia, existe además un fenómeno, frecuentemente observado de comunicación transpersonal (telepático) desde el guía hacia el participante, que se presenta durante el desarrollo de la meditación y que favorece la respuesta visionaria del meditante. De ahí que, es fundamental que el guía aprenda a desplazarse y permanecer en la funcionalidad dual de la conciencia, aún en un estado que aparentemente se perciba para el resto como solo en conciencia sensorial (ordinaria). No basta con aplicar una técnica o un procedimiento sin considerar estos factores que pueden llegar a ser fundamentales para el proceso de la meditación. En muchas ocasiones, el meditante recibe información del guía de forma transpersonal, fuera del procedimiento mismo de la inducción del trance, por lo que no debe dejarse de lado esta variable. Muchos fracasos en la inducción de estos estados pueden estar explicados por este factor. No hay que olvidar que en última instancia, sobre todo en estos estados cuánticos, estamos unidos en una

unidad de conciencia. Este fenómeno puede estar emparentado, con lo que se conoce como shaktipat, sensación experimentada como una especie de atracción emocional o psíquica, donde basta una mirada, una palabra, un gesto o el toque personal del guía para producir en el participante una profunda manifestación de energía y caída en trance sin mediar para ello de otros factores.

Uno de los aspectos que contempla la visión de la dualidad de la conciencia, se refiere a la forma de percibir del cerebro. Se puede primero percibir con los cinco sentidos en conciencia sensorial (ordinaria) y segundo, se puede percibir con la estructura cerebral cuántica (u holonómica). Se sabe que el cerebro puede actuar de dos formas para recordar: tener localizado la función de la memoria en un lugar del cerebro o también, tener disperso en todo el cerebro la función de la memoria (como un holograma). De ahí que podemos decir, que somos individuos (con sus sentidos) y también somos seres holoides (con estructura cerebral holonómica). Esto significa que toda la información (recuerdos) del universo se encuentra en nuestro cerebro y que en condiciones especiales (estados alterados) podemos acceder a esta información. Así, toda la información del pasado, presente y futuro está contenida en nuestra estructura cerebral y de hecho nunca estamos desconectados de los demás. Entonces, todos los recursos ya los tenemos y solo debemos buscar una forma para extraerlos de nuestro interior. Esto es lo que persigue la funcionalidad integral de la conciencia a través de la meditación cuántica.

Es sumamente importante, que desde ya se inicie el proceso de cambio, de adaptarse a la funcionalidad integral de la conciencia, en todos los ámbitos de la cultura y educación, en su más amplio sentido. Si esto es así, traerá profundos cambios en la forma de percibir y actuar en el mundo del mañana.

Llevar a cabo este salto, no requiere de grandes cambios tecnológicos en el sentido de incorporar maquinaria y equipos. Sólo se requiere de un cambio en el modo de pensar y de hacer las cosas. Es más bien un cambio en la percepción y enfoque de la atención en el otro espacio de la conciencia, cuántico, que históricamente hemos dejado en el olvido. Es volver a recordar lo que somos y llegaremos a ser.

UN MODELO CONSTRUCTIVISTA: ESTRUCTURA DEL PROCESO AUTONÓMICO

El modelo constructivista Cread 90 desarrollado en este libro, permite al sujeto experimentar plena y directamente el pensamiento constructivista, pues la realidad investigada o buscada por él y descubierta o desplegada en el proceso, se manifiesta como una construcción inconsciente auto-organizada por el sujeto de acuerdo a su propia experiencia e intencionalidad. Es un modelo utilizado en el proceso de ampliación de conciencia y acceso a estados alterados de conciencia.

Este modelo, como veíamos más arriba, se asemeja a la técnica del Yoga del “Samadhi con semilla” o el método budista de la “presencia plena/conciencia abierta”, pero lo que queremos plantear aquí, es que existen grandes similitudes entre Cread 90 y los alcances del modelo de la conciencia desarrollado por el neurobiólogo fallecido Francisco Varela. A continuación describiremos los alcances o supuestos del modelo de Varela y la interpretación similar del modelo Cread 90, ambos modelos que podemos considerarlos formando parte del conocimiento occidental del proceso de autonomía del ser.

Modelo Varela: Proceso perceptivo (pauta neuronal perceptiva): Presentación de la imagen o estímulo- reconocimiento-propagación de la sincronía- respuesta motora.

Modelo Cread 90: Estructura del Proceso autonómico: concepto de imagen (presentación verbal del estímulo)-visualización (reconocimiento de imagen)-fundición de imagen y sonido (sincronización)-Construcción inconsciente de imágenes virtuales (respuesta).

Modelo Varela: Estímulos visuales, auditivos, memoria, conflicto atencional visual y auditivo.

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

Modelo Varela: Existen dos fases de la conciencia: percepción pura o impresión no conceptual y memoria o reconocimiento conceptual.

Modelo Cread 90: El proceso autonómico del modelo emplea la percepción verbal (conceptual) y no verbal.

Modelo Varela: provisionalidad de la sincronicidad con el término de la pauta neuronal perceptiva.

Modelo Cread 90: El proceso autonómico autogenerado se termina cuando se interrumpe la continuidad de la coherencia de la vivencia por algún estímulo exógeno.

Modelo Varela: Las pautas son estables o inestables de acuerdo a si los sujetos están entrenados o no entrenados.

Modelo Cread 90: El aprendizaje modular del proceso autonómico permite un reforzamiento continuo.

Modelo Varela: Los sujetos son de cuatro tipos: relajados y atentos; expectantes; fantasiosos; distraídos.

Modelo Cread 90: El proceso autonómico tiene cuatro tipos de estados: Estados concentrados, relajados, visualizado y desidentificado.

Modelo Varela: La metodología del conocimiento intersubjetivo contempla tres instancias: meditador comparte experiencia; maestro dirige al meditador; maestro entrevista al meditador.

Modelo Cread 90: El proceso de aprendizaje del modelo contiene tres fases: Dirección verbal inicial por el guía del sujeto; descripción de la experiencia del sujeto; Solicitud de alcances posteriores del proceso en el sujeto.

Modelo Varela: Naturaleza de la percepción sujeto-objeto: Percepción directa del objeto puro sin representación mental; Percepción de imagen “interna” creada por la mente y organizada en una sensación coherente (construcción de la realidad).

Modelo Cread 90: Experiencia de la percepción como creación inconsciente de una forma organizada de acuerdo a una intencionalidad inicial.

Modelo Varela: Participación y función de la memoria, expectativa, postura, movimiento, intención.

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

El modelo de F. Varela por último sostiene que al emplearse un enfoque meditativo, se debe “Dejar de lado todos los prejuicios y pautas habituales. Ver simplemente lo que ve y fundamentarlo todo ahí”.

Ahora, un acercamiento al conocimiento oriental del proceso de autonomía del ser, nos lleva a considerar que la meditación budista de la “presencia plena/conciencia abierta”, guarda una estrecha relación con los métodos occidentales anteriormente mencionados.

Presencia plena/conciencia abierta, significa que estamos plenamente presentes en la experiencia con el cuerpo y la mente al mantenerse en estado de alerta permanente. Dado que habitualmente nos encontramos lejos del presente, debemos abstraer la atención hacia un objeto en un estado calmado del cuerpo y de la mente, combinando la función de apaciguar la mente con la apertura a la intuición.

En cuanto al método oriental del Yoga del “Samadhi con semilla” “la concentración se obtiene con ayuda de un objeto o una idea. En la primera etapa “argumentativa”, el pensamiento se identifica con el objeto meditado en “su totalidad esencial”; porque un objeto se compone de una *cosa*, un *concepto* y una *palabra*, y esos tres “aspectos” de su realidad se encuentran durante la meditación en perfecta coincidencia con el pensamiento. Esta etapa se obtiene mediante la concentración con objetos contemplados en su aspecto sustancial (“grosero”): es una “percepción directa” de los objetos pero que se extiende tanto a su pasado como a su futuro. La etapa siguiente (“no argumentativa”), se presenta cuando la memoria deja de funcionar, es decir, cuando cesan las asociaciones verbales o lógicas; en el momento en que el objeto está vacío de nombre y de sentido, en que el pensamiento se refleja de manera inmediata adoptando la forma del objeto y brillando exclusivamente con ese objeto en sí mismo. En esa meditación el pensamiento se libera de la presencia del “yo” porque el acto cognoscitivo (“yo conozco ese objeto” o “este objeto es mío”) no se produce ya; el pensamiento mismo *es* (se vuelve) ese objeto. El objeto no se conoce más por las asociaciones –es decir, no se integra en la serie de las representaciones anteriores, no se ubica mediante relaciones extrínsecas (nombre, dimensión, uso, clase) ni, por así decirlo, se empobrece mediante el proceso habitual de abstracción del pensamiento profano- se capta directamente, en su desnudez existencial, como un dato concreto e irreductible.”

(II) En la Comprensión de la Complejidad.

De la Evolución Inconsciente a la Evolución Consciente de la Conciencia.

Hay bastantes indicios de que en los finales de este siglo XX, se está produciendo un acelerado proceso de evolución inconsciente de la conciencia.

Prestar atención a la manifestación de actos inconscientes, no es más que hacer presente el inconsciente. Es un camino para llegar al inconsciente. Como normalmente no somos conscientes del inconsciente, existen entre otras, formas de acceso al inconsciente a través de la focalización de la atención en algunas experiencias de la realidad que difieren de lo normal.

La entrada al mundo interior puede iniciarse bajo diversas circunstancias. En general pueden darse estados alterados de conciencia, de forma espontánea, por ejemplo, en las crisis chamánicas y de modo dirigido, en los ritos de pasos a través de un proceso de conocimiento directo de aprendizaje en las técnicas de meditación. Según Gennep, el rito de paso comprende tres etapas: separación, transición e incorporación. La separación, es una etapa de enfrentamiento intelectual con otras dimensiones de la realidad a través de referencias históricas y descripciones del viaje a la realidad no ordinaria. En la transición, comienza la experimentación directa con los estados alterados de conciencia mediante la utilización de diversas formas o técnicas de meditación. La incorporación, es la integración del individuo a la comunidad en un estado de profunda transformación psicológica resultado de una crisis inducida deliberadamente en los ritos de pasaje.

Según David Lewis- Williams, los chamanes del paleolítico entraban en estados de trance dentro de las cavernas con ayuda de la oscuridad de la cueva y los sonidos rítmicos, produciéndoles un estado alterado que los hacía pasar por tres estadios: en primer lugar, el chamán ve formas geométricas, como puntos, zig-zags, espirales, curvas, retículas, imágenes brillantes conocidas como imágenes entópticas producidas por la estructura neurológica del cerebro. En segundo lugar, estas imágenes se transforman en objetos dependiendo de la intención (cultura e intereses) del chamán. Por último, se atraviesa un túnel, círculos girando (vórtices) para llegar a una transformación humano-animal (theriántropos). A continuación el chamán fija (pinta) las imágenes en la roca, que es la membrana que divide el mundo real con el mundo espiritual.

Otro alcance que debemos tener presente, es el de que existen ciertos factores o actitudes que favorecen o inhiben el proceso de transformación de la conciencia.

Tenemos por una parte factores fisiológicos, como dietas, ejercicios introspectivos y actividades cotidianas y por otra parte factores psicológicos, como el acceso o no a lecturas introspectivas, bellezas naturales, expresiones artísticas, rituales, aislamiento y otras actividades complejas.

Si bien, tener experiencias de estos procesos puede quizás significar que comenzamos a ir paulatinamente hacia el interior de nosotros mismos, haciéndonos cada vez más conscientes del inconsciente, se sabe y reconoce, que uno de los medios más adecuados para tener una evolución consciente de la conciencia, es seguir un aprendizaje estructurado, en alguna de las formas de meditación.

Cuando uno se involucra en un proceso de aprendizaje sistemático, en alguno de los tipos de meditación, percibe que de una u otra forma, en nuestras actividades cotidianas hemos estado realmente “meditando sin saberlo”. De forma inconsciente, seguramente se ha participado de alguna forma de meditación. De ahí, pareciera que no fuera importante participar conscientemente en un proceso meditacional. Sin embargo, si se desea acelerar la evolución de la conciencia, es imprescindible embarcarse en algún proceso de aprendizaje sistemático de las diversas formas de meditación.

Antes de iniciarnos en las técnicas de meditación y conocer los mapas y caminos que conducen al territorio interior de la conciencia, veremos en este apartado, las experiencias de **Crisis de Transformación** como una forma de evolución inconsciente de la conciencia, y en segundo lugar la referencia de un **Proceso de Transformación**, o evolución consciente de la conciencia, durante el desarrollo en la investigación de la propia conciencia en experiencias de meditación y relajación.

Las crisis de transformación pueden ser el resultado de una enfermedad, accidente u operación, del cansancio y falta de sueño, del parto o del aborto, de una experiencia emocional o sexual, cambios en una relación afectiva, pérdida del trabajo o bienes, etc.

En cambio, el proceso de transformación puede comenzar con la meditación y prácticas espirituales como la oración y contemplación.

1. - CRISIS DE TRANSFORMACION.

En el primer testimonio nos cuentan: "Esa noche venía muy cansado manejando después del trabajo, y de repente me **encuentro en medio de una ciudad muy**

hermosa de luces y colores. Me veía transitar por una pista rodeada de árboles. Después no supe cómo llegué a mi casa, pues perdí la noción del trayecto; creo que me quedé dormido y esas imágenes fueron muy reales". Se trata de un automovilista cansado que viaja por la noche por un lugar silencioso, puede presentar momentos de vacío de la mente de los cuales no está consciente de su desplazamiento por la pista. Cuando "despierta" no comprende cómo condujo en la inconsciencia. También en un estado semidormido, podemos percibir imágenes tan "reales", que interactúan para el sujeto en su medio ambiente creyéndose estar despierto. De ahí que, si se consulta al sujeto si el fenómeno percibido es real o imaginario, estará plenamente seguro de que estaba totalmente despierto y atento para reconocer que era real, no comprendiendo que precisamente ese estado especial de profunda atención repentina, le provoca la estimulación inconsciente.

El segundo caso sucedió a un conscripto de un destacamento militar que se encontraba en campaña en el desierto. Nos relató lo siguiente: "Estábamos descansando bajo la noche estrellada cuando de pronto todos vimos una luz brillante sobre uno de los cerros. Después de un momento, esa luminosidad se trasladó a otro lugar y en un instante desapareció. Estoy plenamente seguro de que tuve una experiencia real de **encuentro con los OVNIS**".

Una **experiencia de cercanía con la muerte** vivió una persona que nos relata lo siguiente: "Tenía 21 años y estaba muy enferma. Llegué al hospital con una peritonitis grave. Fui llevada de urgencia a la sala de operaciones. Estaba tranquila. Perdí la conciencia. Después supe que no alcanzaron a ponerme anestesia, pues los médicos comprobaron que no tenía pulso y estaba "muerta". Guardaron el instrumental de operaciones. Después de 10 minutos que se fueron los médicos, la enfermera escuchó un suspiro y tomándome el pulso nuevamente llamó a los médicos diciéndoles que yo "había vuelto". Después de operarme una junta de ocho médicos me hacían preguntas acerca de qué me había pasado. Mi descripción fue que me vi sola en un lugar muy grande en medio de neblina, rodeada de una luz blanca de mucha claridad. No había árboles ni objetos, sólo yo y la luz. Parecía que caminaba en el aire con mi cuerpo cubierto por una túnica blanca de mangas anchas. Los cambios que experimenté durante y después de este fenómeno, fueron que ya no le tenía miedo a la muerte. Me sentía con paz y tranquilidad. Era como si recién estaba naciendo, sin pasado ni futuro. Años después de esta experiencia, tuve algunos sueños que me llamaron la atención: "del cielo bajaban a un campo, unos soldados vestidos de rojo con adornos dorados, en caballos blancos, más grandes que los normales, con riendas doradas. En otro sueño, se trataba de canoas con gente tipo hindú, de piel tostada. La misión que traían estos "mensajeros", que hablaban con la mente, era que venían a buscar a la gente buena para salvarla."

Actualmente existen bastantes probabilidades que en nuestra sociedad occidental se presenten crisis de despertar de la energía kundalini. La **energía kundalini**, que según la cultura hindú se ubica en la base de la columna vertebral, se manifiesta en forma consciente mediante corrientes internas de calor y frío, sonidos y sensaciones eléctricas que se desplazan por todo el cuerpo; sacudidas, espasmos y contorsiones; violentas emociones agradables y desagradables; comportamientos involuntarios, etc. Son manifestaciones que en general la medicina tradicional desconoce su origen. Desde el punto de vista de la tradición hindú, se reconoce que esta energía tiene el propósito de purificar el cuerpo, y contribuye directamente a la evolución de la conciencia, disolviendo las impurezas de los diversos chakras, desde la base de la columna vertebral hasta la cabeza. De ahí, que si se facilita la manifestación del despertar de esta energía, se obtendrá un proceso beneficioso de desarrollo personal. Sin embargo, como produce generalmente sensaciones incómodas, generalmente se le intenta suprimir con medicamentos u otra forma de inhibición energética, por ejemplo, ejercicios físicos, dietas carnívoras, trabajo pesado, atletismo, contacto con la tierra, etc. Por el contrario, si se acelera el proceso de purificación mediante ejercicios de meditación, puede lograrse al término del proceso una profunda transformación positiva.

Un testigo que tuvo una **experiencia cumbre** de arrobamiento y de unidad, relata su visión y contacto directo con la naturaleza y un sentimiento de tranquilidad espiritual:

“Estoy sentada aquí, en la cima de una suave loma que desciende hasta el camino, por donde habitualmente transitan los turistas que se dirigen a las Termas de Puyehue. En medio del silencio que me rodea, y la visión maravillosa del lago, los árboles y las montañas (que me envuelven como un manto verde y protector), siento por primera vez en muchos años, una paz y una plenitud tales que tengo la sensación de haberme fundido con el paisaje. Si bien es cierto que llegué hasta este lugar buscando un “rincón” especial donde

poder estar sola, este propósito se ha diluido como por arte de magia, en medio de la calidez que me embarga, sintiéndola como algo que emana de la tierra misma... Dejo que transcurra el tiempo, observando los cambios que paulatinamente van transformando el entorno, y a medida que los tonos dorados y rojizos se transmutan en violetas, azules y grises, siento que estoy en paz conmigo misma y con Dios.”

Existen diversas experiencias en soledad que favorecen la aparición de estados alterados de conciencia como el descrito anteriormente: navegar en solitario, caminar por los bosques, escalar montañas, buceos en medio de corales, entrada en cavernas, astronautas en los vuelos espaciales, etc.

Otros casos de experiencias transpersonales conocido fue el de una pequeña niña que, estando despierta decía que "veía a un ángel malo". Supe que en su casa, hace mucho tiempo, habían muerto dos personas y a veces sucedían cosas extrañas, como por ejemplo, "se encendían los equipos de radio", "se mueven objetos"... O el caso más reciente, que se refiere a un joven que cuando niño veía el aura sin saber que era un fenómeno paranormal. Con el tiempo llegó a perder esa facultad. Una persona recibió en un sueño, un mensaje de su padre fallecido, que señalaba un lugar donde se encontraba un documento perdido. En cuanto a una de las recientes percepciones no ordinarias, la experimentó una persona al tener una visión a través de las paredes, experiencia similar a la descrita por D.Lewis William, respecto de las figuras en las cavernas de los primitivos, al comienzo del libro.

2. - PROCESO DE TRANSFORMACION.

Para comprender este proceso veremos primero la distinción entre conocer y/o vivenciar un hecho. Ambas formas de experimentar un fenómeno son fuentes del conocimiento

FUENTES DEL CONOCIMIENTO.

Suele pensarse, que el conocimiento sólo puede ser adquirido bajo ciertas formas, ya sea mediante los libros, la enseñanza tradicional dada en las escuelas, las conferencias, los talleres, etc. Sin embargo, para los fines de esta introducción, diremos que existen dos formas del conocimiento. La diferencia entre ellas, en la práctica no existe, pues se dan o pueden darse integradamente ambas. Una forma se refiere al **conocimiento sobre algo** como externo a nosotros, en cambio la otra forma es más sutil, pues el sujeto del conocimiento es observador y participante a la vez, y por lo tanto, nos encontramos ahora **en el conocimiento de algo**, en un sentido de experiencia vivencial más que nada.

En el **conocimiento sobre algo**, adoptamos una actitud receptiva, pasiva, de inmovilidad, de expectativa, derivado de nuestros pensamientos y la memoria, que nos lleva gradualmente a incentivar la motivación y aprendizaje sobre el tema expuesto, ya sea en su forma de expresión oral o escrita u otra forma de presentación. Este tipo de conocimiento no agrega nada a lo que se adquiere. Es estático, mecánico, especializado, fragmentario, limitado, abstracto, dicotómico, no es creativo, pues frente a los cambios se está predispuesto a quedar obsoleto, y por lo tanto, se está propenso al temor de perder lo que se tiene (conocimiento). Este conocimiento sólo es aplicable en aquellas condiciones similares ocurridas en el pasado. Si estas cambian, el temor a lo nuevo, paraliza al sujeto. Vivir sólo del pensamiento y de la memoria del pasado es vivir enmarcado en lo inerte, lo que nos lleva hacia la inmovilidad, la muerte.

Por su parte, el **conocimiento vivencial**, está orientado a incentivar y reforzar la práctica de la focalización de la atención. Así tenemos que, mediante las prescripciones de comportamiento (tareas) se intenta forzar la atención en las actividades reglamentadas, para la atención relajada se le experimenta en los ejercicios de meditación y por último, la atención social (comunicación) de las relaciones interpersonales permite la integración de los puntos de vista o sentimientos mutuos. Este tipo de conocimiento busca lo novedoso. Es dinámico, orgánico, integrado, global, abierto, concreto, creativo, permanente frente a los cambios, dado que su campo de operaciones son precisamente los cambios, lo que no produce temores, pues se busca precisamente vivir en este mundo de incertidumbre. Este conocimiento se aplica cualesquiera sean las condiciones presentes. Se está predispuesto a la acción al no temerle al cambio. Vivir en estado de alerta (atención) es estar plenamente presentes, lo que puede decirse, es que estamos plenamente vivos.

Respecto de la importancia de la experiencia subjetiva y del instrumento de la meditación empleada para la investigación de la conciencia, señala Fritjof Capra, “el reconocimiento de que el análisis de la experiencia vivida, es decir, de los fenómenos subjetivos tiene que ser parte integrante de toda ciencia de la conciencia”. Y respecto del instrumento dice, “los primeros resultados indican que la evidencia aportada por las prácticas meditativas va a ser un valioso componente de cualquier ciencia de la consciencia del futuro”.

EXPERIENCIAS INTENCIONALES Y SUBJETIVAS EN MEDITACION Y RELAJACION

Las experiencias recogidas por el Dr. Moody en su libro “Vida Después de la Vida”, son fenómenos ocurridos a personas en experiencias cercanas a la muerte (ECM). En su libro, se definen diferentes elementos que se presentan durante el proceso de experimentar la muerte del sujeto previo a volver a la vida normal. Entre varios de los elementos básicos, se cuentan, la dificultad de expresar en términos verbales (inefables) las experiencias y sensaciones personales; visiones de túneles y luces al final de él; de personas luminosas; de luces y colores brillantes; de sentirse fuera del cuerpo; sentimientos de paz y quietud; de ruidos y sonidos; encuentro con otras personas; de fronteras o límites.

Las experiencias en meditación y relajación profunda, especialmente las Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) demuestran que los elementos señalados anteriormente, no son exclusivos de las ECM. Los testimonios descritos por las propias personas que experimentaron diversas sensaciones durante y después de los ejercicios de meditación y relajación, son prueba de que la realidad que conocemos es una más entre otras realidades. La recopilación de los testimonios se hizo solicitando que cada persona describiera su experiencia de la sesión inmediatamente una vez finalizada esta. Si bien muchas experiencias se narran en forma breve, se optó por dejarlas tal como fueron descritas para que fueran de primera mano. Sin embargo, es necesario “ver” en esa brevedad el significado de la experiencia, pues a veces son fenómenos inefables, no aptos a la descripción, como así lo manifestaba un participante, que solo escribió alguna líneas de su experiencia, pero que en el taller mismo manifestó oralmente, “esto ha sido lo más importante que me ha sucedido en la vida”. Incluso hubo profundas experiencias que no se describieron en forma escrita pero que quedó en la mente de los participantes del taller cuando él hizo la narración de su experiencia. Por ello, es importante reconocer que lo mejor de estas experiencias es vivirlas por sí mismo, más que la lectura de la descripción de ellas.

Los testimonios siguientes, corresponden a cuatro programas desarrollados entre abril y julio de 1999 y contempla una muestra de más o menos 200 sesiones de meditación y relajación. En general las sesiones duraban menos de quince minutos, solo algunas se prolongaban hasta treinta minutos para profundizar el proceso. El proceso se comienza con una experiencia intencional, a la cual está orientada la técnica de meditación y que puede derivar en una experiencia subjetiva

En general del resultado de la participación en los talleres se puede concluir que existieron tres tipos de participantes y que están estrechamente relacionadas con el tipo de experiencia intencional y/o subjetiva:

- Personas que permanecen en todo el proceso en una experiencia intencional, y que tienen dificultad de experimentar sensaciones (experiencia subjetiva) durante la aplicación de las técnicas.
- Personas que en forma equilibradamente mezclan experiencias intencionales y subjetivas, o que sólo en algunas técnicas obtenían resultados del proceso.
- Personas que con todas las técnicas obtenían poderosas experiencias subjetivas del proceso de meditación.

Se pudo comprobar, que los problemas para meditar o relajarse se debían básicamente a que los sujetos no se dejaban llevar por las sensaciones recibidas, porque se encontraban en un estado permanente de parloteo interno, de enjuiciar e intentar explicar racionalmente todo lo que le estaba pasando en el proceso.

El Proceso de Transformación, se puede producir e integrar en la experiencia de meditación, como lo señala Stanislav Grof,

“Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones incluye la superación de las barreras espaciales habituales, adoptando la forma de identificación consciente con otras personas, diversas formas animales, la vida vegetal, o materiales y procesos inorgánicos.” Grof destaca la importancia curativa de las experiencias transpersonales al afirmar “las experiencias transpersonales están frecuentemente dotadas de un potencial curativo inusual. Ciertas dificultades emocionales, psicósomáticas o interpersonales, que han plagado al paciente a lo largo de muchos años y se han resistido a los enfoques terapéuticos convencionales, en algunos casos desaparecen después de una experiencia plena de naturaleza transpersonal, tal como la identificación auténtica con un animal o forma vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior”.

Todas estas experiencias tienen las características de una transmutación, metamorfosis o cambios de formas. Así por ejemplo, John Perkins describe en su libro "Transmutación: Técnicas chamánicas para la transformación global y personal" que muchas culturas indígenas practican la transmutación. Los cazadores nativos norteamericanos adoptan el espíritu de su presa para tener éxito en la cacería. Los médicos asiáticos "ingieren" una enfermedad para curar a la persona que la padece. Los guerreros del Amazonas se convierten en jaguares para recorrer silenciosamente la selva. Los transmutantes saben que todo ser vivo es energía, y que concentrándonos en nuestra intención podemos cambiar nuestros patrones energéticos, dando lugar a una nueva forma. La transmutación puede suceder en tres niveles: el celular (la transformación de un ser humano en una planta o animal, o la pérdida de peso), el personal (la conversión en un nuevo ser, o el abandono de una adicción) y el institucional (la creación de una nueva identidad cultural o comercial). Desde 1968, John Perkins ha sido entrenado por maestros chamanes de Africa, Asia, Oriente Medio y América para que muestre al mundo industrial las poderosas técnicas relacionadas con la transmutación. Su innovador libro, nos lleva a desiertos y selvas, a montañas y mares, a centros de investigación médica y a juntas directivas corporativas, para aprender, paso a paso, los métodos de esta práctica que integra técnicas antiguas y modernas para lograr una curación profunda.

Experiencias y Encuentros de Realidades Visionarias

“La Caverna Visionaria”⁵⁵, es una técnica como de las más antiguas formas de acceso a la conciencia interior, pues era utilizada desde la aparición del hombre cuando estaban en sus cavernas iluminadas por sus fogatas en las profundidades de la tierra.

La naturaleza de la caverna, como su oscuridad, silencio, aislamiento y sonidos que alteran la conciencia era el instrumento ideal para producir estados especiales de conciencia que el primitivo utilizaba para satisfacer sus necesidades espirituales.

En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán.

(I) EN UNA EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO

Uno de los grandes alcances de la meditación y de la conciencia transpersonal es la Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) o también llamada Experiencia Cercana de la Evolución, que permite experimentar el proceso evolutivo de la conciencia, al establecer comunicación con los orígenes del Cosmos y la creación de las estrellas y planetas. La conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. La vivencia de nuestros ancestrales cavernícolas. El avance hacia la conciencia comunitaria moderna. Las sensaciones y emociones de nuestros días. La expansión y trascendencia de la conciencia y la experiencia espiritual como la descrita anteriormente.

Entre las experiencias de este tipo, tenemos las siguientes:

(en el viaje al origen del Cosmos) Me pasan muchas imágenes; era como ir a la velocidad de la luz.

⁵⁵ La “Caverna Visionaria” es una técnica de acceso a la conciencia transpersonal, y se describe en el libro.

(en el viaje de creación del planeta) A través de la piedra, me contacté con la Tierra; me sentí roca volcánica, y de ahí, un viaje por el magma incandescente. Escuché y sentí la pena del planeta por el inadecuado trato que tiene el hombre con nuestro planeta. Veía imágenes de tierras deforestadas, llenas de erosión, sin bosques. Sentí una profunda pena; fue una experiencia fuerte para mí.

(en el viaje al reino mineral) Me visualicé muy plana, como si fuera un papel que se desplazaba en el aire. Me sentía liviana, libre como el viento. Fue muy agradable y placentero no sentir mi cuerpo.

(en el viaje al reino vegetal) Me desorienté con la meditación. Finalmente veía árboles muy altos, de troncos café. Todo tan denso que no podía ver más allá. Me acerqué a uno de ellos, sentía su energía, él solo existía y no tenía expectativas de nada.

(En el viaje al reino animal) Me sentí un águila que planeaba en la región de Magallanes. Sentía el aire que tocaba mis alas, como era planear, sin hacer esfuerzo. Le pedí bajar para sentir como movía su cuerpo. Era sentirme libre, igual que ella. Me comuniqué con lo que ella sentía, su libertad, su fuerza y su libertad.

(en el viaje al mundo primitivo) En otra experiencia, recorrí una gran caverna, sentí y vi su gente, yo incluida en una tribu de ambiente prehistórico, donde todo tenía un orden, como cazaban, recolectaban hierbas.

(en el viaje por las antiguas comunidades) Visualicé una mujer hindú, de color aceitunado, que se desplazaba por calles de una época pasada. Luego llega a un palacio lleno de jardines; ella bailaba al estilo de la época y luego recorría los salones del palacio, lleno de oro y de contornos de esa cultura... Cambio de paisajes y personas... Era una sensación de tranquilidad y paz. Sentía peso en mi cabeza y cuello, en la parte de atrás del cuerpo.

De mi viaje por el tiempo, visualicé dos escenas; la primera en la época medieval, me siento asociada como un caballero con armadura. Siento, veo y escucho el golpeteo de las herraduras del caballo en el suelo de unas calles de piedras. Todo muy rústico. Luego, veo un hombre en Londres, en el siglo XVIII. Entra en un bar, sube una escalera, y se mira en un espejo. Está triste. Veo claramente su traje, su pelo cobrizo, tez blanca y su ropaje de la época. Aquí estoy disociada, miro todo.

(en el viaje al mundo de las ideas) Fue increíble recorrer un sueño que tengo. Sentía, escuchaba y veía la concreción de mi sueño. Suavemente recorrí cada parte de los lugares que iba a concretar. Sentía una profunda paz y satisfacción de haberlo logrado. Logré visualizar de manera más profunda todo aquello que deseo.

La siguiente experiencia, fue muy linda, muy enriquecedora para mí. Yo miraba en un espejo redondo toda mi vida; veía muchas imágenes mías desde ahora hasta el pasado, hasta llegar al momento de mi nacimiento, y luego, desde hoy hasta el día de mi muerte. Ahí está tranquila, satisfecha, en paz. Fue ver como un scanner de todas las partes y épocas de mi persona. Al final me unía a todas ellas; fue muy lindo.

Otro “primitivo moderno” vivió las siguientes experiencias:

(en el viaje al origen del Cosmos) Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

(en el viaje de creación del planeta) Siento la piedra en mi mano, trato de analizar su forma, tiene dos caras planas, un borde medio redondeado rugoso, dos bordes más lineales, uno más suave y otro un poco rugoso. Es suave, debe ser piedra de río, suavizada por el agua, no es una piedra áspera de lugares secos y terrosos. Recuerdo la frase del evangelio, “Pedro, tú eres piedra, y sobre esta piedra edificaré mi iglesia”. Siento la piedra sobre mi mano y la otra mano encima siente la textura de mi piel.

(en el viaje al reino mineral y vegetal) Pude ver claramente las hojas brillantes, escuchar el ruido del río, oler el viento, escuchar los pájaros y toda la naturaleza en todo su esplendor a mi alrededor. Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el agua, con la tierra, con el aire. Mezcla de nostalgia, de estar consciente de que esto tan hermoso como es la naturaleza, el hombre la está destruyendo; pena.

(En el viaje al reino animal) Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

(en el viaje al mundo primitivo) Estaba en la caverna con vestimenta de pieles y armas para cazar. Había mucha hambre en la tribu. Comenzamos un grupo a efectuar danzas rituales alrededor de una fogata en preparación de la caza para el día siguiente. Al amanecer salimos a cazar animales similares a venados.

(en el viaje por las antiguas comunidades) Comencé a sentir el temor que tenían los guerreros, que sabían que al otro día morirían en la batalla. Yo comprendía lo que pasaba por sus mentes.

(en el viaje de encuentro espiritual) Cuando empezó la música me conecté inmediatamente con el agua que me llenaba, era agua cristalina que llenaba mi cuerpo y cada célula. Cuando la música cambió, vi surgir del primer bambú otro más grande que recibía música del Cosmos y lo llenaba con un agua celestial. Cuando la música terminó, me convertí en paloma y salí volando incluso sentí que mis brazos eran las alas y volé a través de la música y era la paloma llena de la energía; estaba completa.

Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino. Como vimos, una de las meditaciones es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo divino. El proceso comienza con la conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Le siguen la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. Luego llegamos a la conciencia primitiva, de preservación de la vida del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie, en la toma de

conciencia ecológica. Desde aquí, entramos a la conciencia multiemocional de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la conciencia del vacío de las formas, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

Para experimentar un viaje evolutivo, más que un proceso intelectual se requiere de un mayor aprendizaje vivencial. Los ejercicios de viajes en el tiempo (regresión) permiten acceder a los niveles profundos de la memoria celular, descubriendo recuerdos que tuvieron lugar antes de nacer.

Con herramientas de meditación y relajación se puede vivir una experiencia consciente de vidas pasadas o futuras, “de vidas anteriores a las humanas, incluso hasta los inicios de la evolución, vidas de animales, dinosaurios, plantas, vidas moleculares primitivas sobre la tierra, minerales, formación de la tierra y de la luna, moléculas, átomos, formación del sol, electrones, protones, formación de galaxias, partículas cuánticas, e incluso del Big Bang mismo”. Respecto de las vidas futuras, una proyección transpersonal de la evolución nos pone en contacto con la totalidad del universo de la conciencia, de la unidad cósmica.

Según David Lewis-Williams, los chamanes del paleolítico entraban en estados de trance dentro de las cavernas con ayuda de la oscuridad de la cueva y los sonidos rítmicos, produciéndoles un estado alterado que los hacía pasar por tres estadios: en primer lugar, el chamán ve formas geométricas, como puntos, zig-zags, espirales, curvas, retículas, imágenes brillantes conocidas como imágenes entópticas producidas por la estructura neurológica del cerebro. En segundo lugar, estas imágenes se transforman en objetos dependiendo de la intención (cultura e intereses) del chamán. Por último, se atraviesa un túnel, círculos girando (vórtices) para llegar a una transformación humano-animal (theriántropos). A continuación el chamán fija (pinta) las imágenes en la roca, que es la membrana que divide el mundo real con el mundo espiritual.

(II) EN UN ENCUENTRO CON UN CHAMAN

Uno de los aspectos más relevantes en el conocimiento de los alcances de la conciencia es ponerse en contacto con la realidad que vive un chamán. Además de todas las realidades no ordinarias reseñadas anteriormente, también en un **encuentro con un chamán**, podemos enfrentarnos a una experiencia personal, trascendiendo toda explicación de la ciencia oficial respecto de la causa y efecto, del espacio y tiempo, de la comunicación telepática, de la relación interpersonal, de la curación mental a distancia, de los fenómenos de sincronicidad, de los efectos del pensamiento en el organismo, etc.

Las implicancias de aprehender este conocimiento, son enormes tanto en la medicina, educación y cultura tradicional, pues significa que la realidad consensual hasta ahora existente no es tan real como parece, ya que en verdad, nunca hemos estado separados y que ello sólo es una ilusión de los sentidos de la que debemos despertar para llegar a ser realmente libres.

Así, podemos sin saberlo, iniciarnos en una aventura de conocimientos y experiencias que harían tambalear la realidad cotidiana, y acceder a otra realidad no ordinaria que nos hacen pensar en las enseñanzas de Don Juan de Castaneda.

Recuerdo el relato de los viajes de un chamán. Sus experiencias iban desde “viajar” hacia otro lugar muy hermoso, de mucha paz y tranquilidad, encuentros con duendes, comunicación con su padre fallecido, transformarse en una paloma o perro, ayudar a los demás en sus problemas, durante la noche no dormir y sentarse en la tierra por unas horas, y sentir respirar a la Tierra. Dentro de este tipo de experiencias, recuerdo las vivencias durante un curso de iniciación chamánica efectuado en un retiro de fin de semana en un lugar de la costa, en una cabaña especialmente habilitada para estas experiencias.

El proceso contempló una serie de “viajes” en estados no ordinarios de conciencia producidos con el sonido rítmico del tambor y otros instrumentos sonoros. Estos instrumentos eran tocados por la guía del taller y por los propios “viajeros astrales”. El sistema de “viajes” consistía en permanecer con los ojos cerrados y con un objetivo durante todo el período que duraba el sonido del tambor.

En el primer viaje, permanecí tendido y me sentí muy relajado; vi en ese estado como recorría por los lugares alrededor de la cabaña. Levemente vi bailar indios al ritmo del tambor. También me dieron ganas de dormir.

En el segundo viaje, vi una especie de remolino. Comencé visualizando la fogata de la chimenea; después traté de salir hacia fuera del recinto. Casi al final, vi un riachuelo de la cordillera donde fluía el agua.

El tercer viaje, me provocó mucha pesadez y relajación. En algún momento el sonido era como que recorría todo mi cuerpo. Casi perdía en momentos la atención.

En el cuarto viaje, visualicé un caballo y después me vi sobre él. También vi cosas llenas de color azul brillante y luminoso. Estaba muy relajado.

El quinto viaje consistía en elegir el lugar de partida. Vi el lugar de partida (mi casa) y después en mi caballo me veía galopar por un camino muy largo en el campo. Fugazmente al final vi dos o tres personas sentadas (la parte de los hombros y cabeza mirando hacia algún lugar). La última visión fue una parte de un rostro y un ojo observándome.

El sexto viaje consistía en bajar hacia el mundo inferior. En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de túnel frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo. Vi también al final no tan nítido, un rostro de niño o bebé.

El séptimo viaje era subir al mundo superior. La mayor parte solo escuchaba el sonido del tambor. Sentí apretada la garganta. En un momento vi a un hombre tocando maracas por estos alrededores. Se me hizo difícil ver a mi caballo en las alturas.

El octavo viaje era adivinar la respuesta a una pregunta. Me hice la pregunta ¿estoy siguiendo un buen camino? Y, ¿cómo mejorarlo? Al término del ejercicio vi objetos dorados y cosas de oro. Eran como figuras de los aztecas.

En el noveno viaje, me introduje en el caballo y comencé a ver como caminaba, agachando la cabeza en una especie de vaivén. Caminaba sin correr. Al terminar sentí dolor en la columna dado el movimiento de subir y bajar la cabeza como ocurre al caminar un caballo.

En el décimo viaje, se intentaba adivinar las preguntas de un ayudante. Se buscaba una piedra y dándole orientación cardinal, se visualizaban imágenes dentro de ella y preguntas con su ubicación geográfica respectivamente. Intercambiando las preguntas con el ayudante se efectuaba el viaje preguntando a las figuras la respuesta a las preguntas del ayudante.

En el onceavo viaje, se buscaba al maestro. Comencé del lugar de partida y me encontré con el animal (caballo). Le hice la pregunta de buscar al maestro. En un momento apareció la cabeza de un hombre desconocido y después desapareció. Quedé muy relajado.

En el doceavo viaje, vi solo a un niño que miraba y tenía unos cuatro años. Estaba en la vereda. Después pensé que la cara que había visto en el viaje anterior era probable que fuera la del niño, pues tenía muy poco cabello como un niño. Se me olvidó hacerle una pregunta.

También hubo varios ejercicios, como adivinar un problema de una persona y ver la solución en alguna visión; encontrar y emitir un sonido que permita mantenerse en contacto con los guardianes de poder y con los diferentes mundos (superior, medio e inferior) al emitir dichos sonidos o cantos; al término devolvimos la

pedra a su lugar de origen; hicimos ofrenda, agradeciendo la ayuda de las energías y pidiendo una limpieza de algún lugar del planeta.

(III) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS MINERALES

Esta experiencia puede ser el comienzo para profundizar la meditación y que facilite el acceder a otras dimensiones de la conciencia. El objeto que sirve en la meditación comienza a transformar la conciencia del participante.

Se describen las siguientes meditaciones de este tipo.

Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas.

Pensé que la piedra era roja, sabiendo que son de color plomo o gris. Me molestó el ruido de una sirena. Creo que falta tiempo para empezar la meditación, ya que percibí un dolor de cabeza y eso debido a que venía recién llegando y preocupado por no llegar a tiempo.

En esta experiencia de la piedra como objeto, me pareció que estaba tocando algo muy suave, como terciopelo y su forma me hizo imaginar que era una cunita o algo cálido. También una forma de triángulo. Al verla la encontré pálida y llena de hoyuelos. Me sentía muy relajada y complacida ya que tuve imágenes de la luna.

La piedra se sentía áspera, helada, suave, calor; ruidos de micros, de perros; tensión en las manos; mar, ruido interno, boca, saliva; recordé lectura de un libro.

La piedra elegida fue una porosa de color café; mi concentración fue al tacto, primero con las yemas de los dedos y después con las manos; lo más impresionante fue los poros que contenía la piedra ya que me daba cuenta de la gran cantidad en su contenido con el tacto pero que al mirar con los ojos, los poros desaparecían; mi tacto podía sentir mucho más cantidad de poros en tan pequeña piedra.

Alguna dificultad para concentrarme en la piedra. Se observaron todos sus detalles al tacto sin mayores experiencias.

Me atrajo su color, su forma irregular, suave, por su porte la elegí, la toqué, la amasé, la palpé, la apreté hasta casi producirme dolor. Mis movimientos algo nerviosos hasta lograr sentirla. Creo que me transmitió fuerza, seguridad.

Mi meditación implicó un conocimiento o reconocimiento de una piedra negra, tanto visual como de su peso; extrapolé su imagen en mi mano a la de un pequeño bebé que descansaba plácidamente.

Piedra al tacto rugosa, áspera, tibia al contacto con mi mano; buen tamaño; sentí que en sus surcos el viento y el agua habían hecho su trabajo. Pensé de pronto que se asemejaba a mi piel.

Me costó bastante concentrarme; después empecé a jugar con ella (la piedra) y a sentir sus diferentes relieves; me empezaron a pesar los brazos y la piedra me molestaba; la dejé entre ambas manos y me quedé tranquila esperando que terminara el ejercicio.

Realmente fue algo muy agradable; fue de menos a más, al principio no se veía la desigualdad del objeto y así entre más recorría el objeto, le iba encontrando más diferencias, pero a la vez la iba sintiendo completamente lisa.

No tuve mucha concentración y afinidad con la piedra pero sí me sentí tranquila.

Al jugar con la piedra tuve dos sensaciones. Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona pero en paralelo con el juego de la piedra y cambiando su forma.

Nunca me imaginé la piedra, solo al apretarla sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Sentí al tacto una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco. En algún momento me fui sintiendo somnolienta y muy relajada y las imágenes que atravesaban por mi mente, que eran muchas y variadas, fueron esfumándose hasta conseguir sentir una especie de sueño.

Me embargaron sentimientos de pena y llanto; me sentí muy cansada; el tacto con la piedra era agradable, la sentía mucho más al contacto con los dedos que con la palma de la mano. El color imaginado fue el mismo de la piedra; traté de cambiarlo pero volvía al mismo que era. Se me calentaron las manos y se calentó también la piedra; me hubiese gustado dormirme durante la meditación; me sentía muy cansada.

Me sentí adormecida y/o relajada, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo caso, después de salir de la relajación, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a clases.

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un haz de luz al centro que brillaba; cosas que imaginé al tacto, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

Cuando recibí mi piedra la encontré grande y pesada. Al cerrar los ojos comienzo a descubrirla, primero en sus formas y luego en su textura, descubriendo sus hendiduras. Descubro que tiene una forma semejante a un triángulo, pero con volumen. La imagino de color negro muy lustroso y con una veta blanca. A medida que la sigo descubriendo, la piedra ya no está fría y me parece mucho más liviana que al principio. Al abrir los ojos, puedo comprobar que la forma que imaginé es la correcta, no así el color ya que es en tonos verdes.

Imaginé la piedra del mismo color que la que realmente tiene, luego me vino a la mente unos dragones pero no terribles, sino como de caricatura; en algún momento sentí que se podía moldear como plasticina, pero no resultó; finalmente lo encontré como un sapito petrificado que estaba encogido.

Siento la piedra en mi mano, trato de analizar su forma, tiene dos caras planas, un borde medio redondeado rugoso, dos bordes más lineales, uno más suave y otro un poco rugoso. Es suave, debe ser piedra de río, suavizada por el agua, no es una piedra áspera de lugares secos y terrosos.

Recuerdo la frase del evangelio, “Pedro, tú eres piedra, y sobre esta piedra edificaré mi iglesia”. Siento la piedra sobre mi mano y la otra mano encima siente la textura de mi piel.

Al tomar la piedra sentí al momento como algo blando, una masa blanda que la podía moldear, suave. Después me imaginé que estaba tocando la “guatita” de un perrito. Muy suave y frágil. Me vi después caminando por un sitio y llevaba la piedra, pero en esos momentos la sentía como algo agradable en mi mano que me acompañaba. El color casi resultó el que yo creí. Muy agradable lo que sentí.

(IV) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS ANIMALES

La identificación con aves, peces y animales es una experiencia muy enriquecedora por la desaparición de los límites de la trascendencia de la conciencia. La identificación con un animal nos hace ver y sentir la importancia de la cercanía de nuestra conciencia con la de otras especies. Esta experiencia, es similar al tercer estadio del trance del chamán, la identificación con un humano-animal o theriántropo.

Las siguientes experiencias describen estas actitudes.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

Primero me convertí en caballo. Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos. Después me desconcentré y me preocupé de los ruidos externos y de cosas que me pasaron durante el día, por lo que perdí totalmente mi relajación.

Me encarné en mi perrita “marilyn”; partí desde la plaza de mi villa; primero me vi como era ella, muy linda, blanca con manchas negras y solamente tenía ganas de jugar, correr y observar; me dirigí al sur, directo a Llanquihue a un lago muy hermoso y mi mayor diversión fue correr.

Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar; la playa. Caminando me encontré junto a mi marido e hijos como somos hoy en día; vi nubes blancas, pasto verde y luego el mar, un atardecer. Luego un río, y nuevamente mi familia conmigo, en tranquilidad; los lugares eran todos conocidos.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando en mi alrededor; visión clara, pero breve.

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Fue una imagen monótona. Un caballo (supuestamente yo) corría por el campo en el ocaso y no paraba de hacerlo; lo que más me emocionaba era sentir la brisa y tener la sensación de algo inalcanzable.

Visualicé una mancha en la piel o en la tierra con forma ovoide que se fue cambiando de color café y algunas partes brillantes, en algún momento casi me sentí caballo, imagen que perdí rápidamente.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa, salí de Santiago por la carretera 5, llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo. Al primer cambio de la música, me estaba quedando dormida y de ahí me desperté un poco.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce; antes de la música, salí montada en él desde mi casa y sobrevolamos calles de la ciudad y traspasamos la cordillera hacia otros países; quería volar con él hasta el África y caminar por la selva, pero al escuchar la música sentía estar en un lugar distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación, con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua y sólo quería quedarme allá.

Primero todo negro, luego una imagen de perro pequeño jugando en el pasto; después veo un ave que observa una carretera con verdes campos (Sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir calor hasta transpirar.

En realidad empecé siendo un caballo que salía desde la partida del club hípico y corría por un camino que a mí desde chico andaba (casa de abuelo) pero de pronto me veía dando vueltas por el cielo dando círculos igual como un cometa, pero en cosas de segundos vi que iba hacia un paisaje verde, cosa que era nueva pero en ese momento trataba de averiguar ¿Cuál era ese lugar? Y reaccionaba; hubo varios lapsos de lugares que no conocía pero al tratar de buscar o saber qué

lugar era, me desconcentraba, pero era agradable la sensación de viajar volando siendo un caballo que volaba y aterrizaba. Fui a la cordillera y veía al caballo que se deslizaba hacia abajo y me dio frío.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido. Volví al lugar de partida. Paz.

Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles, incluso el Parque del Recuerdo donde está mi papá (en ese momento sentí mucha pena). Luego de recorrer millones de Km. Siempre corriendo y feliz, volví a mi casa muy contenta de estar nuevamente ahí. Terminé relajada, cansada y contenta.

Vi un tigre; no partí de ningún lugar sino que inmediatamente me vi en un lugar con pasto alto, había viento, pero agradable; siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo. Más tarde, voy volando sobre un “Dumbo” y viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves. Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos, luego me convertí en un caballo salvaje que corría y estaba con una manada por lugares más conocido como campo de la zona central; finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro.

Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Partí de Punta de Tralca, siendo una tonina. Era parte de la tonina; di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahiti a ver los peces de colores. Ahora andaba bajo el mar, a ras de la arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; veía escenas con sirenas coloridas que pasaban entre ramas del suelo del agua. No volví sino hasta que se terminó la música.

(V) EN UN ENCUENTRO CON EL AISLAMIENTO

En muchas culturas aborígenes se efectúan procesos de aislamiento del individuo de la comunidad ya sea en una cueva, desierto, selva o un viaje a otro lugar, que le

permita así enfrentarse solo a lo desconocido y esto le signifique un cambio de conciencia.

Las experiencias de esta índole son las siguientes:

En esta última sensación fue muy grande el viajar con ese sonido de avión, que de pronto tenía que agarrarme de algún fierro del avión; sentía como mi cuerpo subía y bajaba con sensaciones de que en algún momento nos íbamos a estrellar con el follaje de la selva. También sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran paz interior, como yo formando parte de ahí; no tuve nunca miedo, solo mucha paz; mi cuerpo fue al final muy pesado y me costó mucho reanimarlo; sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso, que solo al moverla lentamente pudo recobrar su movilidad; También algo de frío; una sensación de olor a tierra seca, muy marcado e intenso, casi molesto.

Viajé en un tren rápido. Atravesaba bosques y ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo, pero sí frío, soledad, tranquilidad. No vislumbré ningún animal grande, sólo pajaritos, silencio, correr del agua. Para mí los otros pasajeros no existían. Quizás me había autoaislado.

Sólo vi colores al principio, color azul oscuro; todo es anochecer, siento mucho miedo por los ruidos de la selva; lloro por los demás y por mí. Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morados; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de luz (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los colores; siento ruidos de tambor que pueden ser de algún pueblo aborigen que nos pueden ayudar; veo todo amarillo anaranjado; veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos; Me duele enormemente el juanete; siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

No tenía una relación de la historia que se contaba con el lugar que yo estaba. En la selva estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina; yo estaba en otra; también estaba tan relajada que tendía a quedarme dormida; tal vez, por una mala posición me dolía mucho la base de la columna.

Fue algo sin importancia la historia que estaba escuchando, debido a que la primera relajación me dejó muy bien.

Sentí el ruido de un tren, no logré subirme al avión y viajar, pero sí sentí el agua con un riachuelo y además lluvia muy fuerte.

Recuerdo que salía de un edificio hacia el aeropuerto; se repetía la misma imagen a medida que cambia la música. Luego el avión destruido en una verde llanura. Luego todo negro, pero si escuchando parte de la música, no toda la melodía; al volver mis manos estaban dormidas.

Bueno, en realidad viajé en mi helicóptero, pasé por muchas partes pero cuando sentía el agua caer, me daba mucho frío; veía hasta la sombra de los pájaros, pero estaba muy relajado.

La música, una vez más me transportó. En un comienzo, al escuchar la historia, se me fue produciendo una somnolencia que terminó por dormirme durante mucho rato. Luego me vi entre un grupo de hermosas mujeres, muy bien proporcionadas, en un escenario extremadamente

hermoso y luminoso, bailando al compás de esta música maravillosa. Los velos con que se acompañaban, eran de color rosado y calipso. Luego, el movimiento pasó de ser el baile del escenario a la del agua. Movimiento lento y muy armonioso. Fue una relajación inolvidable.

Me sentí extraña, fueron sensaciones no muy claras, al comienzo me sentí agradable, después ya no tanto, estaba muy consciente de la historia, muy en el aquí y ahora, luego no logré irme de la realidad, creo que hasta me dormí, terminé con dolor de cabeza y mucho frío.

Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias. Luego, con los ruidos del agua, pájaros, etc., sentí la idea de estar ahí mismo, sin preocupaciones de ningún tipo, ni siquiera de tiempo. (A veces se me cruzaban ideas de lo que fue mi vida de trabajo hoy: muy movida y complicada). Luego ya de vuelta, con el mismo ruido de helicóptero, me sentí feliz de volver. Fue muy placentera la sensación de cero preocupación.

Lo más impactante fue sentir a mi espalda el ruido de lluvia fuerte, la sensación de frío y también sentir una bruma rosada que se integraba a las cosas.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba. Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza. Dorado fuerte cuando llegué al Oriente. No me pude meter en el relato del accidente; yo viajé mucho, solamente de espectadora.

Sentí el ruido de un tren, sentí que viajaba en él, por paisajes del sur de Chile. Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados colores, no había problemas de alimentación ya que había gran variedad de frutas; luego caminando encontré una tribu de indios amazónicos, muy amigables, que vivían sin ningún problema; luego de estar un tiempo con ellos, trataba de buscar otras cosas como una salida; luego no sentí nada.

No me pude meter en el cuento, me sentía tendida con la presión de mis manos en mi abdomen. Escuchaba la historia y me imaginaba el paisaje; me agradaba el ruido del agua y los cantos de los pájaros. De pronto con la música me imaginé que yo era una esfera y la música estaba dentro de mí. En el viaje de vuelta en un vehículo (avión o helicóptero), sentí frío.

Partí a Pudahuel en un tren, que no era el Metro, y eso me descolocó, porque no era lógico. Una vez en el avión, no podía relajarme con la “suave música”, porque la música, aunque bonita, era demasiado fuerte. Tenía ganas de bajar el volumen. Cuando el avión se fue al suelo, yo estaba muy bien, veía los árboles, el agua, pero nunca me senté o hice algo. Siempre estuve de pie hasta que nos salvaron. Cuando volví a ese tren, me molestó mucho.

(VI) EN UN ENCUENTRO DE VIAJE TEMPORAL

El viaje a otros tiempos y lugares es una experiencia extraordinaria. Aprendemos de las costumbres, vestuario, ambientes y formas de comportamientos desconocidos por nosotros. Esta vivencia provoca cambios que trascienden explicaciones racionales.

Debido a que estas experiencias han tenido una amplia difusión específicamente en terapias de regresión hipnótica, daremos una breve descripción de estas experiencias en talleres de meditación y que son las siguientes.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor. Era un jinete parecido a un hombre.

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

(VII) EN UN ENCUENTRO DE SONIDOS ARQUETÍPICOS

La experiencia en sonidos arquetípicos permite abrir la puerta de acceso a otras dimensiones de la conciencia. Cada sonido, tiene un patrón de visiones y sensaciones que alteran la percepción y ubican a la persona en su centro arquetípico en el cual se encuentra influenciado en ese momento. Así, un sonido puede producir una percepción distinta en las diferentes personas.

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

Pensé que no podía concentrarme; era como si yo luchara por no hacerlo y al mismo tiempo deseaba tener la facultad de concentrarme sin problemas. Sentí un pequeño dolor de cabeza. Vi cuando salí a la puerta a recibir a nuestro relator; me preocupé de la hora y seguía pensando que no podía concentrarme. Al oír la música, me imaginé ser un monje gordo como Buda y semidesnudo cantando.

La primera música muy clara y profunda, aunque las voces eran un poco toscas; me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían; todo giró en torno a la ambientación, un escenario totalmente con pilares dorados y doncellas japonesas bailando.

La segunda música me relajó al extremo de sentirme muy liviana, como flotando y bailar alrededor de la luna en mitad del círculo; era muy joven y tenía un vestido como túnica rosado y veía que me miraban mis hijos.

Sonido gracioso; temerario, frío; tensión en las piernas; agradable; oscuridad y penumbra; tranquilidad; balanceo; péndulo.

Campanillas desagradables; tensión en las piernas; sentí el cuerpo tieso; luz y oscuridad; sombras; los brazos y manos pude sentirlos agradables, calor y livianos; el tronco se suelta; deseo de continuar con la primera meditación.

El sonido me produjo una gran relajación, con un sueño profundo; sentía de repente como ganas de agarrarme de algo que yo no veía; gran peso en todo mi cuerpo; después con las campanitas, al escucharlas las sentía como unas pequeñas luces brillantes; una experiencia muy rica en sensación de sonidos con imágenes de mucha amplitud.

Mantra de música y campanas me indujo más el estado de meditación.

Mantra de cantos de monjes me alteró algo y no logré mayor concentración y meditación.

En primera instancia me choqué; lo encontré algo violento, repetitivo, pesado. Poco a poco me fui acostumbrando a ese ronroneo hasta casi quedarme dormida. El canto estaba ahí.

Después cambió la melodía, entonces comencé a visualizar los animales, el campo, el pasto y seguí con ello por un rato. Las campanitas me traían a la realidad cuando trataba de evadirme.

La primera melodía me dio una sensación de pánico, como si quisiera escapar de mí misma. La segunda melodía me equilibró un poco más.

Sentí que en varias oportunidades se movía el piso; logré quedarme traspuesta dos o tres veces y en algún momento perder consciencia; sólo al sonido de un ruido externo recordé en lo que estaba, pero rápidamente volví a estar concentrada, desdibujándose el ruido externo.

La música del Tibet no me gustó, no me cuadraba con la imagen que veía primero, donde yo estaba en un campo inmenso donde había un monasterio; no me cuadraba la música que escuchaba con el lugar; encontraba la música tipo satánica. De repente pasaba a otras imágenes, estaba en el campo, después en la oficina, después quería regresar al monasterio, luego aparecía en mi casa y así pasaba de un lugar a otro.

También fue algo agradable; con respecto a la música no me gustó pero después empecé a sentir la armonía de la música, pero lo que más me gustó fue que al principio la posición de las manos era un todo, pero pasado un momento lo único que me unía eran los dos dedos pulgares.

No logré concentrarme. Esta melodía me produjo rechazo. En un pequeño lapso de concentración vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música y me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar.

Serie de imágenes como frente a un televisor. Luego de un golpe me sacó.

En realidad no me gustó la música del Tibet y le encontré la armonía a los segundos y fui tomando tranquilidad; sensaciones que en vez de ser circulares eran como verticales pero volvía a mí en los dedos pulgares ya que en momentos era como que los dedos estaban separados y me daba cuenta que estaban juntos. En la música japonesa fue muy agradable.

Una tremenda sensación de desagrado al escuchar la música por ser tan repetitiva, monótona, lamentosa, densa. Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Esta música me produjo más relajación, los colores en blanco, amarillo, con una idea de estar presenciando un funeral japonés. Mucho frío.

Maravillosa con la música del Tibet; fue un sentir profundo, una sensación de elevación, y me elevaba y elevaba; tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta; no habría salido de este estado maravilloso. Pero llegó la música del Japón y ya no fue lo mismo; volví a sentir mi cuerpo terrenal y no volví a sentir lo mismo. Me quedo con la música del Tibet.

Con la primera música del Tibet sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso; era como si se estuviera pagando culpas; me sentía con el cuerpo muy pesado.

Con la segunda música (del Japón), sentí que se alargaba mucho, y me cansaba que no terminara nunca. Sentí una sensación de mayor bienestar en comparación con la del Tibet, incluso si tuviera que describirla como color, sería amarillo fuerte y luminoso, pero no cálido.

Colores oscuros, colores tierras, campesinos trabajando, círculos girando; mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen. Se me hizo muy larga la meditación.

Tampoco me gustó mucho, pero sin duda es mejor que la anterior. Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los colores blancos y arena. Hay un desierto. Me comienza a molestar la posición de mis pies, espalda y manos. Estoy a punto de abandonar el ejercicio; se me hace muy largo, pero decido continuar hasta el final.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable, la encontré muy larga ya que me sentía incómoda.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua; sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas.

No pude relajarme ni concentrarme; me desagradó, trataba de entender las dos palabras que se repetían con distintas secuencias y reconocer la secuencia con que se repetían. De repente me distraía y me encontraba pensando en cosas que me interesan o preocupan.

Es más agradable. Imposible pensar en otra cosa. Sólo se siente la música y la campanilla; al principio imagino colores y predomina el color turquesa con pintas pequeñas de rojo y amarillo; luego una planicie más bien seca, color terracota con pocos árboles. Siento mi cuerpo liviano y etéreo. En ningún momento dejo de sentir que estoy aquí y que la música viene de la radio. Siento que ha pasado demasiado tiempo y quiero terminar.

Movimientos de agua con mucha fuerza en algunos momentos, pero siempre con mucho movimiento.

Hombres llamando al espíritu de la tierra con mucho amor y paciencia, pidiéndole a la tierra que germine las semillas; voces de ancianos palmeando con sus pies amorosamente la tierra. Luego la

semilla es puesta y cubierta amorosamente; germina la semilla. Yo soy semilla, despierta con la música con alegría del que se despierta con un buen propósito y surgen brotando con colores brillantes.

Aire muy suave, etéreo y fluye con todo, se van incorporando otros sonidos.

Fuego, crepitando.

(VIII) EN UN ENCUENTRO DE VISION INTERIOR

La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. Después de un cierto período de tiempo, podemos comenzar a experimentar ilusiones visuales, como imágenes del inconsciente que no están relacionados con la memoria normal, sino que se parecen más a las imágenes nítidas de sueños.

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

Estaba a punto de lograr una relajación profunda, me detenía y volvía nuevamente a relajarme. La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Con mi respiración de exhalar y expulsar, logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una paz y armonía general.

Concentré mis pensamientos en la respiración, en el estómago; luego, comencé a limpiar mi cuerpo lavando los huesos, los órganos, los pulmones, el estómago; eliminé grasas y suciedad; visualicé zonas blancas.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme; vi solo colores, y fueron dos, se repite el color gris; primero fue gris con verde así como nubes pequeñas; después fue gris con naranja; después gris con azul, un segundo después gris con amarillo en todos los tonos; al final fue gris con celeste; demasiado hermoso todo el proceso.

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas; cierta inestabilidad del cuerpo al "flotar"; agradables sensaciones.

Este proceso fue como una toma de conciencia de mi cuerpo, de su dimensión y peso. Me sentía encerrado dentro de él.

Sentí que no era necesario retener ni ideas, ni imágenes; parecía como que algunas sombras cambiaban de tamaño. Me quedé dormida varias veces. No alcanzaba a tener pensamientos

completos. Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación; me bajó la temperatura del cuerpo.

Empecé a dar vueltas en forma muy lenta; era como los gimnastas al dar vueltas hacia adentro.

Muy relajada, agradable, pero con algunas incomodidades; dolor de cuello.

Paz, relajación total. Sentí que la luz disminuía, como si tuviera los ojos abiertos.

Estoy muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Regresión; diferentes etapas de vivencias, buenas y malas. Sensación de paz que me produjo un profundo sueño.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila. Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha luz, preciosos y de colores pasteles. Me sentí en esos momentos llena de paz.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta; colores, esqueletos que se disolvían, flores, mujer caminando.

Al comienzo veo una serie de luces que me llevan a la entrada de algo; es como un “nacer”; luego la sensación es como la de ir descubriendo cosas paso a paso. La música provoca una sensación de tranquilidad. Sin embargo, no soy capaz de terminar la meditación porque mis pensamientos van de un lado a otro y despierto antes del tiempo esperado.

Me costó concentrarme; me pareció muy larga; empecé imaginando con la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes y gente.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingravida, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos; sensible a los sentimientos pero no a las sensaciones físicas y se contacta con los otros espíritus, independiente de sus cuerpos, en otra dimensión distinta a la física.

Me costó evadirme. Al hacerlo me pareció estar frente a una “entrada de luz” grande, sin límites pero muy clara y hermosa. Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Sentí una sensación agradable de ingresar a una especie de templo con árabes (sin rostro) vestidos de ropa color tierra. Pero no pasó de ahí. Me iba a situaciones pendientes de la oficina y de lo que me espera en la casa y que tengo que ir al cajero automático para tomar taxi. De repente tuve la sensación que me dormía porque se me soltaba en forma brusca los músculos de brazos y cuello.

Bajé por la columna con mucho movimiento, como por escaleras de huesos huecos, con sonidos (como cuando uno toca un xilófono) bajé como por un tobogán, era cavernoso, alto. Llegué a la vejiga, allí estaba luminoso, era como una bolsa llena de líquido, me fui a los pulmones y luego salí por algún lugar.

(IX) EN UN ENCUENTRO CON LA SINESTESIA

En el capítulo “Mundos Reales” de mi libro *El Universo en un Instante de Conciencia*, comentaba respecto a que “en raras ocasiones se mezclan mundos distintos” o se intersectan o superponen los diferentes sentidos. Esas raras ocasiones, últimamente, son consideradas normales por los neurólogos y se les conoce con el nombre de **sinestesia**. Se define, esta como “condición algo peculiar en la cual los sentidos se entrelazan. Por ejemplo, una persona puede ver colores cuando oyen un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro” y se dice que esta particularidad de ocurrencia de forma espontánea, es una entre 25.000 personas. Otros opinan que se da una entre 2000. Sin embargo, en estados especiales de conciencia puede ser obtenida por la mayor parte de las personas, que incluso se habla que todos tenemos esta capacidad en estado latente pero habitualmente se encuentra dormida y que puede ser despertada con alguna estimulación sensorial. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas. Según Hubbard, la sinestesia ocurre porque algunas partes del cerebro que perciben los colores están muy próximas a las que procesan el habla, el lenguaje y la música. En los estudios de la sinestesia se han identificado 19 tipos de sinestesias: sonidos (verbales, musicales, generales) que evocan colores, sabores y tacto; números y letras que evocan colores; dolores, sabores y olores que evocan colores; visiones que evocan sabor y contacto; contacto que evocan sabor color y olor; etc. Stanislav Grof describe por ejemplo sensaciones sinestésicas como “el sonido de unas tijeras abriéndose y cerrándose cerca del cráneo confiere la sensación realista de que a uno le están cortando el pelo; el zumbido de un secador de pelo puede producir la sensación del aire caliente en la cabellera; al ruido de una cerilla que se enciende, le puede seguir el olor a azufre quemado; y la voz de una mujer que le susurre al oído, le permite a uno percibir su aliento”. También en el mismo grupo de experiencias sinestésicas Grof señala “experiencia de cambios de temperatura, dolor físico, sensaciones táctiles, sentimientos sexuales, percepciones olfativas y gustativas, y diversas cualidades emocionales”.

Entre las experiencias en talleres de meditación, que provocaron fenómenos de sinestesia tenemos los siguientes:

Después con las **campanitas**, al escucharlas las sentía como unas pequeñas **luces brillantes**;

La **pedra** me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un **haz de luz** al centro que brillaba

Sentí lo agradable de sus **colores**, de sus **sonidos**, su **olor**;

Con la **música** que escuchaba. Vi **colores** verdes de los bosques.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, **color**, forma, hasta olor.

El **sonido** era como que recorría todo mi cuerpo.

Pude ver claramente las hojas brillantes, escuchar el **ruido** del río, oler el viento, escuchar los pájaros y toda la naturaleza en todo su esplendor a mí alrededor.

Visualicé las flores (con su olor), la tierra, los pájaros, la brisa, el **ruido** del agua al correr.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sentí al **tacto** una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco.

Cosas que imaginé al **tacto**, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

(XI) EN UN ENCUENTRO CON LO TRANSPERSONAL

La realidad virtual tradicional, se define como “una tipología de la realidad simulada en que el actor observador-participante a través de instrumental visual, táctil y sonoro, con ayuda de un ordenador, percibe esa realidad e interviene en ella”. Ahora bien, la realidad podríamos descomponerla en varios campos: Realidad sensorial, personal biográfica, perinatal, arquetípica y transpersonal_cósmica. Si consideramos el mundo de la realidad sensorial y personal como el mundo de la realidad cotidiana, los otros campos de realidad pertenecerían entonces al mundo de la realidad virtual y solo podemos acceder a ellos bajo ciertas condiciones psicológicas. De ahí, podríamos decir que Psicología Transpersonal es el acceso a la realidad virtual mediante cambios psicológicos de comportamiento. Estos cambios pueden producirse con ayuda de la meditación y relajación como lo describen los siguientes ejemplos obtenidos en talleres de meditación.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor. Era un jinete parecido a un hombre.

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

Primero me convertí en caballo. Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Vi que el libro que acariciaba en mis manos contenía números y figuras geométricas.

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Comencé a sentir calor en mi cuerpo, me vi en un desierto. Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas. A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar. Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

LA PARAPSIKOLOGÍA AL ALCANCE DE SU MANO

La parapsicología contempla fenómenos de clarividencia, telepatía, visión remota, visión dérmica y otros aspectos de la conciencia que pueden estar comprendidos dentro de la psicología transpersonal.

Existen innumerables libros que describen los procedimientos y pasos a seguir para poder acceder al mundo de la parapsicología. Estas breves notas, bastarán para obtener los mejores resultados. Lo único necesario para tener LA PARAPSIKOLOGIA AL ALCANCE DE SU MANO, es seguir sus indicaciones y tener la motivación de experimentar una aventura de viajes en meditación.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos alcanzar. Nuestros sentidos filtran e impiden el acceso de otras realidades. Sin embargo, ahora sabemos, y lo hemos vislumbrado que podemos ir más allá de lo normal, hacia lo transpersonal. Existen formas de alterar el comportamiento, cambiando las estructuras y estados de pensamiento. Reestructurar el pensamiento es un acto de meditación y la meditación es el camino adecuado para producir las condiciones de las estructuras y estados del pensamiento o conciencia.

La realidad transpersonal comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce al estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia. De ahí que, el agregado de "Realidad Virtual Transpersonal" no es más que una forma de decir que en esa realidad se perciben sensaciones en forma virtual.

Creo que la psicología transpersonal no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales de la manifestación de la conciencia

sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc. Por ejemplo, el desdoblamiento o “trascendencia del cuerpo” es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero, es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se ha producido a veces en forma espontánea estos efectos sin haberlos buscado. En algunas técnicas la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo “viajando” a otros lugares y a otras épocas; puede identificarse conscientemente con otra persona y acceder a sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas o recuerdos. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella “siente ser” la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, vestuario, costumbres, comportamiento).

Todos hemos tenido la experiencia de nacer, pero seguramente pocos son conscientes de este proceso.

Todos tenemos la experiencia de vivir, pero pocos son conscientes de la plena presencia.

Todos podemos identificarnos con otros, pero pocos trascienden verdaderamente su identidad

Todos llegaremos a morir, pero pocos saben de la Experiencia Cercana a la Muerte (ECM).

Muchos conocen resultados de la física cuántica, pero pocos han tenido una experiencia cercana en el nivel cuántico.

Todos quizás hemos oído sobre la trascendencia, pero pocos son los que la han experimentado.

La experiencia trascendente, permite revivir el proceso del nacimiento.

La experiencia trascendente, permite estar plenamente presente y trascender el tiempo y el espacio.

La experiencia trascendente, permite identificarse con ave, peces, animales, personas o cosas.

La experiencia trascendente, permite tener una ECM.

La experiencia trascendente, permite acceder a una visión cuántica directa del Universo.

En estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; viajes a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; comunicación sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría).

Es como tener la parapsicología al alcance de la mano.

Entre las experiencias de este último grupo tenemos las siguientes:

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

Vi que el libro que acariciaba en mis manos contenía números y figuras geométricas.

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Mientras acariciaba el anillo, tuve una visión de un camino hacia una casa. Entré a ella y vi sus muebles y en un sillón estaba la persona que resultó ser dueña de la joya.

Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabemos de psicología Transpersonal? ¿Hemos experimentado con estados alterados de conciencia? ¿Hemos trascendido la identidad, el espacio y el tiempo?

En realidad creo que cada uno puede descubrir la solución a sus problemas mediante técnicas de acceso a la conciencia transpersonal.

¿Sabían que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas? Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. También, esta

tecnología Neurocuántica puede ser aplicada en superaprendizaje virtual y en biorresonancia mórfica para la salud. Ya se viene aplicando en estos campos. ¿Cómo podemos acceder a esto? Existe un programa de meditación y relajación modular que mediante un proceso vivencial se obtienen estos fenómenos.

¿Sabían, que en estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; Comunicarnos sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría). Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabían que se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, de visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite efectuar con pleno éxito las labores individuales y colectivas. La aplicación de estas técnicas en las empresas puede hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia".

VISION ANALITICA DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION

La gama de “experiencias subjetivas” (ES) por las que se ve envuelta la persona que se aventura a un proceso de un programa de meditación es múltiple, y abarca elementos del mundo de la realidad sensorial, como sensaciones de luces y colores, sonidos, olores, percepciones táctiles y una sensación de profunda relajación; elementos del mundo de la realidad personal biográfica; elementos del mundo de la realidad prepersonal (perinatal); elementos del mundo de la realidad arquetípica, representados en los elementos del fuego, tierra, aire, agua y cosmos;

elementos del mundo de la realidad transpersonal, como regresiones a otras épocas, visiones de otras personas, identificación con aves, animales o peces, visiones de seres luminosos, sensaciones de flotar, desdoblamientos, visiones de túneles o cuevas, sensaciones de corrientes de energía, percepción de bellezas naturales, extrema paz y tranquilidad, viajes a otros lugares.

Si bien normalmente las experiencias subjetivas están relacionadas con las experiencias intencionales para las cuales se dirige la meditación, sucede que a menudo emergen experiencias subjetivas distintas de nuestro objetivo inicial, pero que sin embargo, guardan una estructura tipológica común. Así por ejemplo, una persona que tiene diferentes experiencias intencionales, puede presentar en cada una de ellas una experiencia subjetiva de estrato similar que estaría reflejando su interioridad subconsciente común.

Los testimonios siguientes, corresponden a cuatro programas desarrollados entre abril y julio de 1999 y contempla las experiencias descritas en primera persona. En general las sesiones duraban menos de quince minutos, solo algunas se prolongaban hasta treinta minutos para profundizar el proceso. El proceso se comienza con una experiencia intencional, a la cual está orientada la técnica de meditación y que puede derivar en una experiencia subjetiva

En general del resultado de la participación en los talleres se puede concluir que existieron tres tipos de participantes y que están estrechamente relacionadas con el tipo de experiencia intencional y/o subjetiva:

- Personas que permanecen en todo el proceso en una experiencia intencional, y que tienen dificultad de experimentar sensaciones (experiencia subjetiva) durante la aplicación de las técnicas.
- Personas que en forma equilibradamente mezclan experiencias intencionales y subjetivas, o que sólo en algunas técnicas obtenían resultados del proceso.
- Personas que con todas las técnicas obtenían poderosas experiencias subjetivas del proceso de meditación.

Se pudo comprobar, que los problemas para meditar o relajarse se debían básicamente a que los sujetos no se dejaban llevar por las sensaciones recibidas, porque se encontraban en un estado permanente de parloteo interno, de enjuiciar e intentar explicar racionalmente todo lo que le estaba pasando en el proceso.

El análisis de los programas de meditación, contempla una muestra de veintitrés participantes en ciento noventa y dos sesiones.

Para el primer grupo, de personas que (que permanecen en la realidad sensorial), “tienen dificultad de experimentar sensaciones (experiencia subjetiva)” tenemos las siguientes experiencias representativas:

Pensé que la piedra era roja, sabiendo que son de color ploma o gris. Me molestó el ruido de una sirena. Creo que falta tiempo para empezar la meditación, ya que percibí un dolor de cabeza y eso debido a que venía recién llegando y preocupado por no llegar a tiempo.

Alguna dificultad para concentrarme en la piedra. Se observaron todos sus detalles al tacto sin mayores experiencias.

Me atrajo su color, su forma irregular, suave, por su porte la elegí, la toqué, la amasé, la palpé, la apreté hasta casi producirme dolor. Mis movimientos algo nerviosos hasta lograr sentirla. Creo que me transmitió fuerza, seguridad.

Me costó bastante concentrarme; después empecé a jugar con ella (la piedra) y a sentir sus diferentes relieves; me empezaron a pesar los brazos y la piedra me molestaba; la dejé entre ambas manos y me quedé tranquila esperando que terminara el ejercicio.

No tuve mucha concentración y afinidad con la piedra pero sí me sentí tranquila.

El segundo grupo, de personas (que permanecen en la realidad transpersonal) “mezclan experiencias intencionales y subjetivas” está representado en las siguientes experiencias:

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un haz de luz al centro que brillaba; cosas que imaginé al tacto, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

Siento la piedra en mi mano, trato de analizar su forma, tiene dos caras planas, un borde medio redondeado rugoso, dos bordes más lineales, uno más suave y otro un poco rugoso. Es suave, debe ser piedra de río, suavizada por el agua, no es una piedra áspera de lugares secos y terrosos. Recuerdo la frase del evangelio, “Pedro, tú eres piedra, y sobre esta piedra edificaré mi iglesia”. Siento la piedra sobre mi mano y la otra mano encima siente la textura de mi piel.

Del tercer grupo, de personas (que permanecen en la realidad compleja) “obtenían poderosas experiencias subjetivas” podemos mencionar las siguientes:

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón, y me

cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar.

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa, salí de Santiago por la carretera 5, llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo. Al primer cambio de la música, me estaba quedando dormida y de ahí me desperté un poco.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

ANALISIS DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION

Ahora, en cuanto al análisis de las experiencias subjetivas podemos estructurarlas en las siguientes características que definen el **ámbito de la realidad** en que se presentan.

REALIDAD SENSORIAL

Sensación: Luces y colores.

Características: Es una de las experiencias de mayor frecuencia y de más fácil acceso en el proceso de la meditación. En muchas ocasiones estas sensaciones se ven mezcladas con otras de distinta naturaleza. Antes de comenzar a profundizar la meditación, generalmente se perciben primero estas sensaciones como una etapa que debemos cruzar para adentrarnos en la profundidad de la conciencia. Se asimila esta etapa a la visión entóptica de los chamanes del paleolítico.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas color turquesa y con una agradable brisa marina; además veía unos **destellos de luces**, realmente muy agradables.

Después con las campanitas, al escucharlas las sentía como unas pequeñas **luces brillantes**; una experiencia muy rica en sensación de sonidos con imágenes de mucha amplitud.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Al comienzo veo una serie de **luces** que me llevan a la entrada de algo; es como un “nacer”; luego la sensación es como la de ir descubriendo cosas paso a paso.

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, **luz**, vegetación, gente. Muy grata.

Luego intenté andar por un campo de hielo (mar congelado), desnuda, pero rodeada de un campo magnético de **luz** que me producía calor.

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un **haz de luz** al centro que brillaba;

Veo de vez en cuando cabezas humanas **llenas de luz** (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los colores;

Sentí el cuerpo tieso; **luz** y oscuridad; sombras;

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con **mucha luz, preciosos y de colores** pasteles. Me sentí en esos momentos llena de paz.

Me costó evadirme. Al hacerlo me pareció estar frente a una “**entrada de luz**” grande, sin límites pero muy clara y hermosa. Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Luego me sumergí en un **colorido** que venía de alguna parte, de **colores celeste y blanco** que se mezclaban entre sí. De pronto sentí que ya me estaba quedando como en otra dimensión, pero no logré abstraerme totalmente. Sentí mis ojos llenos de lágrimas.

Sentí tranquilidad y levedad, vi muchos bordados de distintos **colores, muy fuertes**.

Después sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella; sentí lo agradable de sus **colores**, de sus sonidos, su olor; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo.

Colores, una gran bola de fuego que giraba en el cielo; de repente vi árboles, flores, animales y al final un gran incendio arrasando todo.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de **diferentes colores**. Puedo ver y sentir un riachuelo como también una hermosa vegetación.

Sólo vi **colores** al principio, **color azul oscuro**; todo es anochecer, siento mucho miedo por los ruidos de la selva; lloro por los demás y por mí. Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver **colores violetas intensos, casi morados**; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de **luz** (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los **colores**; siento ruidos de tambor que pueden ser de algún pueblo aborigen que nos pueden ayudar; veo todo amarillo anaranjado; veo imágenes a **color** de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos.

Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba. Vi **colores** verdes de los bosques, mucha naturaleza. **Dorado** fuerte cuando llegué al Oriente.

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados **colores**.

Esta música me produjo más relajación, los **colores en blanco, amarillo**, con una idea de estar presenciando un funeral japonés.

Colores oscuros, colores tierras, campesinos trabajando, círculos girando; mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los **colores blancos y arena**.

Vi solo **colores**, y fueron dos, se repite el **color gris**; primero fue **gris con verde** así como nubes pequeñas; después fue **gris con naranja**; después **gris con azul**, un segundo después **gris con amarillo** en todos los tonos; al final fue **gris con celeste**; demasiado hermoso todo el proceso.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha **luz**, preciosos y de **colores pasteles**. Me sentí en esos momentos llena de paz.

También vi cosas llenas de **color azul brillante** y luminoso. Estaba muy relajado.

Veo imágenes a **color** que aparecen y se van con la misma velocidad.

Me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas **color turquesa** y con una agradable brisa marina; además veía unos **destellos de luces**, realmente muy agradables.

Luego me sumergí en un **colorido** que venía de alguna parte, de **colores celeste y blanco** que se mezclaban entre sí.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, **color**, forma, hasta olor.

Visualicé una mancha en la piel o en la tierra con forma ovoide que se fue cambiando de **color café** y algunas partes brillantes.

Sensación: Sonidos.

Características: Pueden experimentarse como sonidos agradables o desagradables, internos o externos, paz o temor.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Una vez colocada la posición de relajamiento, sentí que iba perdiendo los **sonidos** exteriores que oía en ese momento.

En algún momento el **sonido** era como que recorría todo mi cuerpo. Casi perdía en momentos la atención.

Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación, a ratos veía imágenes como una nubosidad y un camino en medio de esta y **ruidos** de agua fluyendo

Me sentí relajada, contenta, pero pasaban muchas ideas racionales en mi mente; sentí **ruidos** que interferían entre yo y la música. Pero descansé. Sentí constantemente un **ruido** de alguien que se hacía sonar los dedos.

Pude ver claramente las hojas brillantes, escuchar el **ruido** del río, oler el viento, escuchar los pájaros y toda la naturaleza en todo su esplendor a mí alrededor.

Visualicé las flores (con su olor), la tierra, los pájaros, la brisa, el **ruido** del agua al correr.

Luego vi mucha polución en una ciudad gris, con mucho humo, **ruido**, sin vegetación, lo que me produjo angustia. Al final imaginé un paisaje paradisíaco con muchos pájaros, árboles, todo muy bonito.

Sensación: Olores.

Características: Sensación de menor frecuencia que los anteriores y también provoca sensaciones agradables o desagradables.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sensación: Táctiles.

Características: Al igual que la sensación de olor, el tacto es menos frecuente pero se vuelve hipersensible a la estimulación sensorial.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Mi concentración fue al **tacto**, primero con las yemas de los dedos y después con las manos; lo más impresionante fue los poros que contenía la piedra ya que me daba cuenta de la gran cantidad en su contenido con el **tacto** pero que al mirar con los ojos, los poros desaparecían; mi **tacto** podía sentir mucho más cantidad de poros en tan pequeña piedra.

Sentí al **tacto** una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco.

Cosas que imaginé al **tacto**, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

Sensación: Relajación Profunda.

Características: Es una sensación muy agradable que libera de todas las tensiones físicas, emocionales y mentales del individuo y puede ser un buen comienzo para una experiencia posterior de meditación intensiva.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Mi experiencia de **relajación** fue muy cómoda y placentera; visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy tormentosas.

Sentí una sensación de **relajamiento** muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco, una sensación de sentirme como en millones de trocitos de cada parte de mi cuerpo; después sentí una sensación de calambre en mi espalda, pero sólo imaginario; no logré quedarme dormido, solo una inmensa **relajación**.

Se percibió calor en manos y pies; **relajación** total.

Fue algo fantástico, alcancé tres veces la **relajación** progresiva; al final después de hacer la **relajación** progresiva me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas color turquesa y con una agradable brisa marina.

Logré **relajar** bien los brazos; las piernas siempre quedaron algo tensas, pese a que hice el recorrido dos veces. Luego la música me llevó al colegio y recorrí mucho de los ambientes de ahí, colmo la iglesia, salas, dormitorios y algunos pasillos. Me interesaré seguir experimentando para llegar a la **relajación** total.

Me sentí adormecida y/o **relajada**, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo caso, después de salir de la **relajación**, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a clases.

El sonido me produjo una gran **relajación**, con un sueño profundo.

Estaba a punto de lograr una **relajación profunda**, me detenía y volvía nuevamente a **relajarme**. La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas.

Salí contenta, **relajada** como lista para empezar el día.

Me sentí **relajada**, contenta, pero pasaban muchas ideas racionales en mi mente.

Luego, ya casi enteramente **relajada** me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en paz.

Me sentía muy **relajada** y complacida ya que tuve imágenes de la luna.

En algún momento me fui sintiendo somnolienta y muy **relajada** y las imágenes que atravesaban por mi mente, que eran muchas y variadas, fueron esfumándose hasta conseguir sentir una especie de sueño.

Me sentí adormecida y/o **relajada**, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen.

Me sentí mucho más cómoda y **relajada** que en la meditación anterior.

Desperté **relajada**, pensativa, un poco triste y con algo de frío.

Siempre corriendo y feliz, volví a mi casa muy contenta de estar nuevamente ahí. Terminé **relajada**, cansada y contenta.

REALIDAD PERSONAL (Biográfica)

Sensación: Regresión biográfica.

Características: Suele presentarse cuando se inicia un ejercicio de relajación un aumento considerable de la memoria de aspectos de importancia positivos y negativos de nuestra historia personal y que desaparecen a medida que se profundiza en la meditación.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo. Vi también al final no tan nítido, un rostro de **niño o bebé**.

Vi solo a un **niño** que miraba y tenía unos cuatro años. Estaba en la vereda. Después pensé que la cara que había visto en el viaje anterior era probable que fuera la del **niño**, pues tenía muy poco cabello como un **niño**.

Ya no recuerdo el tipo de imágenes; sólo una que asimilo a un **niño** muy despierto, ágil, de cómo 3 años.

Al principio estoy con alguien, luego subo en brazos a una **niñita** y le doy una vuelta en el aire, más tarde la dejo y continúo sola, siento el aire en mi cara, el día es hermoso y me siento muy bien.

Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de **niña**; vuelvo a ser **niña** y recorro el jardín caminando.

Colores claros, luces, círculos girando, **niños** en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

REALIDAD ARQUETIPICA

Estructura arquetípica: De Formas Volcánicas (Fuego).

Características:

Sensaciones de calor y energía.

Temblores del cuerpo.

Erupciones volcánicas y catástrofes.

Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia, agresión y sacrificios.

Goce y sensualidad.

Imágenes pornográficas y de excitación sexual.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Comencé a sentir **calor** en mi cuerpo, me vi en un desierto.

Primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia delante; después empecé a sentir un poco de peso y **calor** suave y después fue más fuerte en todo el cuerpo; pero una visualización del sol en el atardecer, **calor** del sol muy suave.

Se percibió **calor** en manos y pies; relajación total.

A medida iba pasando el tiempo, sentía **calor** en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz.

Me imaginaba que estaba en una salamandra que absorbía **calor** y empezaba por las manos que subían por todo el cuerpo.

Luego, ya casi enteramente relajada me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía **calor**, pero rico y placentero.

No sentí **calor** sino que vi **llamas, volcanes**, pero no sentí **calor**.

Estoy en una playa en el Caribe tomando sol; sé que hace mucho **calor**, pero no logro sentirlo en mi piel.

Después veo un ave que observa una carretera con verdes campos (Sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir **calor** hasta transpirar.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un agua muy **calurosa**; me sentí a temperatura agradable, pero no **acalorada**.

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de

energía; era muy agradable, que jugaba con la **energía**; solo quería ir con la **energía** hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de **energía** que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de **energías**, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Luego **destrucción**, tristeza, vacío; después sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella.

Colores, una gran bola de **fuego** que giraba en el cielo; de repente vi árboles, flores, animales y al final un gran **incendio** arrasando todo.

Estructura arquetípica: De Formas Terrestres (Tierra).

Características:

Aguas Contaminadas.

Arenas movedizas.

Putrefacción y malos olores.

Imágenes de destrucción de bosques.

Lenguaje obsceno.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso, que solo al moverla lentamente pudo recobrar su movilidad; También algo de frío; una sensación de **olor** a tierra seca, muy marcado e intenso, casi molesto.

Sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella; sentí lo agradable de sus colores, de sus sonidos, su **olor**; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo.

Estructura arquetípica: De Formas Borrascosas (Aire).

Características:

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire.

Huracán y aguas agitadas.

Sentimientos de ahogo y sofocación.

Sentirse con frío y desamparado.

Sentirse perseguido y atrapado.

Enjaulado y visiones de cuevas o grutas subterráneas.

Sentirse desesperado y atormentado.
Sentirse tragado y estrangulado.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En el segundo viaje, vi una especie de **remolino**.

Por el lugar en que estaba me sentí bailando como un **remolino**.

Imaginé caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, **remolinos**.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos **remolinos** con mucha luz.

Estaba en una **cueva** en la época de las **cavernas**. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la **cueva**.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una **cueva**, era poco agradable.

La piedra se transformó en una **caverna** oscura con estalactitas.

No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de **encierro**. Visualizo algo así como una **mina subterránea** donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy **tormentosas**.

Sentí el agua con un riachuelo y además **lluvia muy fuerte**.

Lo más impactante fue sentir a mi espalda el ruido de **lluvia fuerte**, la sensación de **frío** y también sentir una bruma rosada que se integraba a las cosas.

Al principio una pesadez en los brazos y una sensación de **frío**, muchos bostezos.

Atravesaba bosques y ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo, pero sí **frío**, **soledad**, tranquilidad.

Viajé en mi helicóptero, pasé por muchas partes pero cuando sentía el agua caer, me daba mucho **frío**; veía hasta la sombra de los pájaros, pero estaba muy relajado.

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de **túnel** frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese **túnel** de donde caía agua desde el techo.

Siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un **túnel** y saber qué significa eso.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a **túneles**, pero nunca pude abrir la puerta.

Vi un **hoyo** cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

En otro momento sentí como un susto y una **angustia** al sentir la disminución de la música.

Luego vi mucha polución en una ciudad gris, con mucho humo, ruido, sin vegetación, lo que me produjo **angustia**.

Estructura arquetípica: De Formas Oceánicas (Agua).

Características:

Ambientes y formas de vida acuáticas.

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Casi al final, vi un riachuelo de la cordillera donde fluía el **agua**.

Visualicé mucha **agua**, **mar** tranquilo.

Al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una **playa** larga, con arena blanca, con **aguas** color turquesa y con una agradable **brisa marina**.

Después me fui a una termas con **aguas** cristalinas y donde emanaba bastante vapor.

Luego penetré en el agua donde nadé, en un **agua** tibia y verde oscuro; me sentía muy bien.

Vi un paisaje con una **playa** con **aguas cristalinas**, palmeras y una hamaca que me mecía; sentí en un momento como mi cuerpo flotaba.

Imagino una pequeña **laguna o estanque** rodeada de vegetación, flores y mariposas con un cielo celeste con nubes de algodón; floto en el **agua** en un ambiente cálido y grato. Luego siento mi cuerpo ingrávido en el piso.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un **agua** muy calurosa.

Sentí el **agua** en los pies, corriendo en un pequeño riachuelo lleno de árboles por los lados donde cantaban varios pájaros.

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el **agua**, con la tierra, con el aire.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del **agua** y me di cuenta que el **caimán** que flotaba en el agua era yo.

Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber **agua** y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en **caballito de mar**.

Andaba bajo el **mar**, a ras de la arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; veía escenas con **sirenas** coloridas que pasaban entre ramas del suelo del **agua**.

Me imagino en un **prado** verde asoleado a la orilla de un **riachuelo**, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un **prado** verde amplísimo; vi un **árbol** frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando a mí alrededor.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso **prado**, rodeado de flores y un **riachuelo** con aguas cristalinas.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

Vi todos los tonos verdes de **bosque**, sentí correr los caballos y gacelas.

Veía mucha vegetación, muchos **bosques** y animales y el **bosque** estaba plagado de gnomos.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía **bosques** y **ríos** totalmente desconocidos.

Miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, **bosques** entre cerros y **agua (ríos)**.

Viajé en un tren rápido. Atravesaba **bosques y ríos**. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la **selva** muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora.

Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el **bosque**.

Vi colores verdes de los **bosques**, mucha naturaleza.

Luego seguí girando y la figura que se formó era igual a un dibujo que se formó con **formas geométricas** de circulares.

Sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila **paz**.

Hacia calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en **paz**.

Solo hay niños que lo escuchan atentamente. El paisaje es muy lindo y lleno de **paz**.

Sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran **paz interior**, como yo formando parte de ahí. No tuve nunca miedo, solo mucha **paz**.

La música me hizo sentir mucha **paz** y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una **paz** y armonía general.

Paz, relajación total.

Estoy muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Sensación de **paz** que me produjo un profundo sueño.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha luz, preciosos y de colores pasteles. Me sentí en esos momentos llena de **paz**.

Quedaba descansado, pero al llegar a las manos sentía placer, **tranquilidad**.

Sentí tranquilidad y levedad.

Después de salir de la relajación, me siento más **tranquila y serena** comparado cuando recién llegué hoy a clases.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, **tranquila**.

REALIDAD TRANSPERSONAL

Sensación: Viaje Temporal.

Características: Se manifiesta como un viaje a otras épocas, con todas las características de un recuerdo de esa experiencia, como una “regresión” a vidas pasadas. Se percibe la época en todo su esplendor, en el ambiente, vestuario, personajes, costumbres y como si estuviéramos representando una escena de una película histórica.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Vi un teatro con cortinas de terciopelo roja y butacas rojas, donde estaban representando una obra con personajes estilo rey Luis XVI con vestimentas muy lujosas. De ahí, me trasladé a esa época en un palacio donde predominaba el dorado en su decoración con salones muy lujosos.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor. Era un jinete parecido a un hombre.

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

Pude visualizar un jinete que se sacó la máscara de su casco, un jinete medieval al cual no reconocí.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sensación: Encuentro con personas.

Características: Corresponde a un proceso de identificación con personas, y puede producirse en diferentes épocas de la historia o prehistoria. Podemos visualizar a las personas como imágenes separadas de nuestra percepción o también sentirnos ser esos personajes a la manera de una representación de actores.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Fugazmente al final vi dos o tres personas sentadas (la parte de los hombros y cabeza mirando hacia algún lugar).

Visualicé muchas cosas, personas y situaciones.

Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona.

Siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

Sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso.

Al oír la música, me imaginé ser un monje gordo como Buda y semidesnudo cantando.

Me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían.

Vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas.

Vi mucha gente que iba y venía. Figuras nítidas.

Empecé imaginando con la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes y gente.

Veía mucha vegetación, muchos bosques y animales y el bosque estaba plagado de gnomos.

Sensación: Encuentro y/o identificación con aves, animales o peces.

Características: Es un proceso de identificación con seres del reino animal, y pueden producirse metamorfosis o transformaciones múltiples. Podemos visualizar que somos acompañantes de los animales o también podemos sentirnos ser el animal.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Luego como si fuera una cámara de videos, giré alrededor de este último y aparece una cara de un animal pequeño muy bonito.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido.

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa.

Una imagen de perro pequeño jugando en el pasto; después veo un ave que observa una carretera.

Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles.

Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes.

Primero me convertí en caballo. Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Un caballo (supuestamente yo) corría por el campo en el ocaso y no paraba de hacerlo; lo que más me emocionaba era sentir la brisa y tener la sensación de algo inalcanzable.

En algún momento casi me sentí caballo, imagen que perdí rápidamente.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

Empecé siendo un caballo que salía desde la partida del club hípico.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos, luego me convertí en un caballo salvaje que corría y estaba con una manada por lugares más conocido como campo de la zona central; finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada.

Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce.

Un ave sobre un puente; luego veo un camión rampla; lo empiezo a seguir y con los ojos de águila veo los detalles del camión.

Caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Vi un tigre; no partí de ningún lugar sino que inmediatamente me vi en un lugar con pasto alto, había viento, pero agradable; siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro.

Era parte de la tonina; di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahiti a ver los peces de colores.

Sufrió una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar.

Llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo.

Sensación: Encuentro con seres luminosos.

Características: Comprende a todas aquellas visiones de seres luminosos y que provocan profunda paz y serenidad su presencia. En pocas ocasiones se visualizan estas imágenes.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morados; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de luz (como si fueran santos).

Sensación: Flotar y volar.

Características: Es un estado alterado de la percepción que produce la sensación de un cambio de ubicación y posición del cuerpo. Nos sentimos sobre el piso, en distintas posiciones a la que permanecemos en ese momento y fuera de nuestro cuerpo.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia delante.

Me sentí relajado y sentí como si flotara en el mar frente a una bahía con un gran peñasco a mi izquierda del oleaje rompiendo en la costa.

Me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar.

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas; cierta inestabilidad del cuerpo al “flotar”; agradables sensaciones.

Luego siento mi cuerpo ingrávito en el piso.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingrávita, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos.

Partí pronto volando en momentos rápidamente.

Después un paisaje con mar, me imaginé que era un águila que volaba por extensas llanuras.

Venía volando como un pájaro en el mar.

Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos.

Me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo.

Me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de niña.

Fue un sentir profundo, una sensación de elevación, y me elevaba y elevaba; tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta; no habría salido de este estado maravilloso.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

Sensación: Desdoblarse y disolverse.

Características: Corresponde a una sensación de que nuestro cuerpo no nos pertenece y que nos separamos de nuestro cuerpo físico, o también que se empieza a disolver. Muchas veces provoca temor el sentirse salir de su cuerpo, lo que dificulta acceder a estas experiencias.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me relajé totalmente, fue agradable, estuve a punto de desdoblarme, pero al darme cuenta, me dio susto y regresé.

Sentí que durante un momento prolongado mi cuerpo se durmió en una unión sustancial como elemento físico. Al contrario de mi conciencia, estaba muy alerta, abierta y clara. Visualicé muchas cosas, personas y situaciones. Creo que fue un primer paso de poder conscientemente separar la mente del cuerpo. Mi espíritu estuvo aquí en cada momento a lo mejor fue una primera conexión cuerpo, espíritu, conciencia.

Sentí una sensación de relajamiento muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco, una sensación de sentirme como en millones de trocitos, de cada parte de mi cuerpo.

Mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Realmente no me costó mucho después de recorrer el cuerpo de pies a cabeza como dos o tres veces, empecé a sentirme liviana. Como que mi cuerpo no era el mío; mis brazos no los sentía como míos.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingrávida, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos; sensible a los sentimientos pero no a las sensaciones físicas y se contacta con los otros espíritus, independiente de sus cuerpos, en otra dimensión distinta a la física.

Siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricé y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Colores, esqueletos que se disolvían.

Sensación: Túnel.

Características: Esta experiencia puede presentarse como un portal oscuro para atravesar hacia otros lugares o tiempos y se manifiesta también como cavernas, cuevas, hoyos, pozos, un valle, etc., con una luz “al final del túnel”. Es la etapa de transición del trance del chamán paleolítico entre las visiones entópticas y los theriántropos (humano-animal).

Experiencia Subjetiva Tipo:

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de túnel frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo.

Quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas.

Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable.

Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas.

Me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Sensación: Energía.

Características: Contempla experiencias que producen la sensación de corrientes internas de calor y frío y/o de corrientes eléctricas y de energía que recorren todo el cuerpo, contorciones y sonidos internos, que pueden asemejarse en cierta medida a la experiencia de despertar de la energía kundalini.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de energía que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

En algún momento el sonido era como que recorría todo mi cuerpo.

Sensación: Bellezas Naturales.

Características: La percepción de lugares hermosos de la naturaleza provoca profundas sensaciones de fundirse con la naturaleza y despierta un sentido ecológico de cuidado y respeto por el ecosistema.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me vi en un barco sobre un gran río. En la orilla había un gran sauce. De pronto yo era el sauce. Fue una sensación muy bonita. Me dio mucha alegría.

Veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando en mi alrededor

Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

Caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

Sentía estar en un lugar distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación, con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua y sólo quería quedarme allá.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos.

Luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo.

En la selva estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, luz, vegetación, gente.

Vi un paisaje con una playa con aguas cristalinas, palmeras y una hamaca que me mecía.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de diferentes colores. Puedo ver y sentir un riachuelo como también una hermosa vegetación.

Al final imaginé un paisaje paradisiaco con muchos pájaros, árboles, todo muy bonito.

Me gusta el paisaje de grandes pinos, mucho verde, montañas lejanas, un río, es agradable.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados colores.

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el agua, con la tierra, con el aire.

Sensación: Viaje espacial.

Características: Trasladarnos a diversos lugares en forma instantánea, es una de las pocas experiencias que demuestra la facilidad de trascender nuestra percepción limitada por la visión de nuestro entorno inmediato. Es muy grato experimentar estos viajes a diversos lugares del planeta.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, luz, vegetación, gente. Muy grata.

Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba.

Sensación: Paz.

Características: Es una experiencia cuya sensación de paz y tranquilidad trasciende el entendimiento. No es fácil expresar la infinita experiencia de sentirse lleno de gratitud por la inmensa armonía que se siente, el estar en medio de una experiencia trascendente de la vida.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Los cambios que experimenté durante y después de este fenómeno, fueron que ya no le tenía miedo a la muerte. Me sentía con paz y tranquilidad. Era como si recién estaba naciendo, sin pasado ni futuro.

En medio del silencio que me rodea, y la visión maravillosa del lago, los árboles y las montañas (que me envuelven como un manto verde y protector), siento por primera vez en muchos años, una paz y una plenitud tales que tengo la sensación de haberme fundido con el paisaje.

Sentía calor en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz.

Luego, ya casi enteramente relajada me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en paz.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de diferentes colores.

También sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran paz interior, como yo formando parte de ahí; no tuve nunca miedo, solo mucha paz.

La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una paz y armonía general.

Estoy muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Sensación de paz que me produjo un profundo sueño.

Me sentí en esos momentos llena de paz.

Sentí tranquilidad y levedad.

La música provoca una sensación de tranquilidad.

(III) Creación en la Complejidad.

TENDENCIAS EN LAS ACTIVIDADES HUMANAS DEL PROXIMO FUTURO.

Existen razones de peso, y documentadas que durante la próxima década, se producirán importantes cambios de fondo, respecto a cinco tendencias de las actividades humanas, que repercutirá en la eficiencia del ser humano en todos los campos.

Históricamente, la eficiencia ha estado asociada más bien a cambios en la fabricación y tecnología de los equipos y maquinaria utilizada por los individuos. Sin embargo, las tendencias básicas del próximo futuro estarán centradas preferentemente en el ámbito de la evolución de la conciencia en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia.

Veamos alguno de los alcances de cada uno de estos puntos.⁵⁶

EDUCACION SIN FRONTERAS.

La educación hasta nuestros días no ha estado orientada a la formación de los individuos desde el punto de vista de la obtención de un bienestar espiritual. Hasta la propia educación se ve como un factor de consumo. Se "compra" indirectamente mediante exámenes y pruebas, un conjunto de paquetes de conocimientos. Así nos hacemos dueños de ellos. Incluso se nos da un certificado de dominio. Se va creando mediante la profesionalización de un poder económico y social. El individuo entonces orienta su educación hacia todas aquellas profesiones que le signifiquen y aseguren preferentemente un bienestar material. Por ende, los valores no forman parte de este modelo de enseñanza. Se supone que por añadidura, una vez obtenido el bienestar económico se dispondrá de una actitud humanitaria hacia la sociedad. Dado que pocos tendrán la suerte de obtener una vida de bienestar material, la actitud agresiva y de crisis de la sociedad es el resultado de la orientación de este modelo de la realidad. Esto no es un problema simple que pueda ser resuelto con aumentos de recursos financieros, controles de disciplina, acuerdos entre las partes y otros factores distractores de lo que es efectivamente una verdadera "buena educación". Estamos frente a un problema complejo que debe ser resuelto con estrategias complejas, como dice Edgar Morín, "el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede

⁵⁶ Los temas de la Educación y la Comunicación fueron también desarrollados en el libro del autor "El Universo en una Caverna".

resolverlos”. Hay que entender, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Recordemos lo que nos dice Rudolf Arnheim en *El Quiebre y la Estructura*, “en el campo de la educación, somos víctimas de la carga de una tradición que separa la percepción del pensamiento, como si se tratase de dos actividades enteramente diferentes”. Y agrega, “se espera que ambos se sirvan uno al otro, pero ocupan distintas facultades de la mente y deben entrenarse por separado”. Va más lejos aún, “la enseñanza de la mente humana no puede restringirse en ningún campo de la enseñanza a un mero entrenamiento de los sentidos o a un mero pensamiento carente de imágenes, sino que debe valerse de la unión íntima de ambos. Sin embargo, nuestro sistema educacional aún se basa en gran medida en este cisma y concibe el entrenamiento del intelecto como la liberación de la mente de sus recursos sensoriales, y las artes como un entrenamiento de visión, oído y tacto, por cierto en un nivel inferior en el que comienza el pensamiento”.

Es necesario entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no sólo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser. Una Educación de la persona, que no sólo comprenda el grado de Salud en que se encuentra, sino que signifique su inmersión en la evolución consciente de su curación. Una Educación de la persona, que no sólo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una Educación de la persona, que no sólo se limite para la adquisición de un trabajo, sino de encontrarle un sentido a sus labores. Por último, una Educación de la persona que conduzca su vida por los senderos de la ciencia.

Ahora, ¿por qué el joven estudiante y sus profesores sienten un malestar profundo en su conciencia? Y que a veces explota en una crisis, y que buscamos cualquier pretexto para explicar aquella. Quizás en las profundidades de sus conciencias ellos saben que hay otras formas de educación y que el sistema imperante les oculta o no les ayuda a sacar su creatividad dormida. Esta debiera ser la tarea de todos, la de ofrecer las facilidades de la expresión creadora del ser. Una educación de la persona entera, cuerpo, mente y espíritu. Será una aventura de la educación.

EDUCACION VIRTUAL TRANSPERSONAL

La realidad transpersonal-compleja, comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales

(visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

La Educación Virtual Transpersonal-compleja, no solo es una nueva forma de acceder a la realidad trascendente de fenómenos naturales en la manifestación de la conciencia, sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc.

Las aplicaciones de la Educación Virtual Transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la Educación tradicional, por ejemplo, para exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos, como fondos submarinos, zonas radiactivas, o visitas a lugares inaccesibles del planeta. Otras aplicaciones podrían ser, interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas en un hábitat selvático, sin riesgo y sin necesidad de efectuar un viaje a África. En ciertas ocasiones podemos en una transformación de forma, experimentar las sensaciones y emociones que involucra el apareamiento entre individuos de otras especies (aves o animales).

Me fui imaginando que volaba entre las nubes como gaviota, de pronto me acercaba a ras del mar y me dio miedo porque no sabía nadar. Esta sensación de vértigo me llevó hacia la tierra y de pronto me encontré entre una manada de gorilas en la selva. En cierto momento me encontraba efectuando el acto sexual con un integrante del grupo de monos. Fue una expresión de ternura y emociones de gran significado cuando salí de la meditación. Me dio la impresión de que los animales tienen sentimientos profundos entre sus congéneres.

En una clase de historia, el estudiante podrá viajar a las épocas y en forma virtual conocer las culturas con sus costumbres, arquitectura, armas, vestuario, rituales religiosos y estructura social; En una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales; En una clase de botánica podrá, virtualmente tener experiencias con las plantas de tal modo, que lo lleven a un conocimiento directo acerca de los procesos botánicos como la fotosíntesis, el brote de las semillas, el crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales que tiene lugar entre la raíz y la tierra circundante; En una clase de biología, podrá experimentar virtualmente una identificación con algún animal, obteniendo introversiones sobre su psicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie en cuestión. En una clase de matemáticas, podrá experimentar el mundo de las

formas geométricas, matemáticas y de las ideas; En una clase sobre la evolución de las especies, podrá experimentar la infinita matriz de las formas de vida, como de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.

En resumen, podrá acelerar los procesos de aprendizaje, por ejemplo en idiomas y deportes. En idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender, y se “encontrará allí” para darle forma a la comprensión y memoria del idioma en este caso o de cualquier otro tema, y será mucho más que un viaje imaginario para acelerar el aprendizaje y una vez que inicie el estudio normal del idioma será como un recuerdo de algo previamente aprendido. Como señala Stanislav Grof, “las personas que experimentan otras vidas hablan en idiomas que no conocen en su vida corriente”. En deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar, tal como lo señala Thomas B. Roberts,

“Impresiona pensar en la amplitud que así se abre para la educación física. Una amplitud que nos lleva más allá del poder muscular, de los deportes competitivos y de los aspectos higiénicos de la sanidad, para aprender realmente a manejar nuestro cuerpo con minucioso detalle”.

La educación transpersonal-compleja, será con el tiempo un complemento importante en el aprendizaje de la educación tradicional, la que experimentará una reforma de la enseñanza al contemplar un conocimiento adquirido con el uso del cerebro global de la persona, y no solamente con la predominancia del hemisferio izquierdo del cerebro. Además con estas formas de aprender, se transforma y complementa la educación con un entretenimiento que favorece el aprendizaje. Incluso, iremos más lejos aún, el aprendizaje trascenderá los límites de la propia conciencia, abarcando la conciencia del resto de los alumnos. Entonces, veremos que lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal-compleja. Así por ejemplo, un participante de un grupo de un taller de meditación describía su “viaje” por épocas históricas compartido por sus compañeros de viaje, “Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían”.

Así nos aproximamos al pensamiento de Morris Berman sobre la visión de Bateson del Aprendizaje III,

El “despertar al éxtasis”, o el sentido de fusión con una “vasta ecología”. Si bien, Bateson no aboga explícitamente por la meditación, el yoga, la alquimia, que permitan la percepción real de la fusión sujeto/objeto, del mundo como algo

completamente vivo y sensual, todas estas prácticas, ya sean las técnicas de meditación, la respiración prolongada, los cánticos, sirven para reducir el “input” sensorial externo, de modo que la conciencia de ego comienza a considerarse a ella misma como su propio objeto de escrutinio. El individuo pierde su sentido de realidad, lo que puede derivar en temor por la disolución del ego. De ahí, el papel del guía, que acompaña al novicio a traspasar la brecha entre lo consciente e inconsciente con la sensación de estar inundado o transportado por un océano de realización deífica. Esta percepción es vivenciada como una inmensa claridad, un súbito despertar a lo que se siente que es completamente real. Si el proceso tiene éxito, el discípulo que llega al Aprendizaje III seguirá experimentando una brecha entre consciente e inconsciente, pero ahora sin temor o éxtasis. La última percepción después de esta experiencia, es la sensación de surgir por primera vez de la oscuridad, de saber ahora se está verdaderamente consciente y de cuán errada y limitada era la “conciencia” previa.

Con el tiempo llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje sólo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual con él, y vea en su casa algunas revistas o libros asociado con esos temas, toque y acaricie algunas figuras que representen esos animales. Si puede, traiga mañana a clases esas figuras y revistas”. Llegado el día y la hora de clases, el profesor dividirá su clase de hora y media en dos partes. La primera hora hará clases en la forma tradicional, describiendo y explicando el comportamiento de los animales. La media hora restante, durante quince minutos ayudará a los alumnos a entrar en relajación y meditación para acceder en estados alterados de conciencia a tener un encuentro virtual, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia, si es necesario. Así por ejemplo, las experiencias de los alumnos podrían ser de la naturaleza siguiente:

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido. Volví al lugar de partida.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos, luego me convertí en un caballo salvaje que corría y estaba con una manada por lugares más conocido como campo de la zona central; finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro.

Los temas a seleccionar para el acceso virtual, quedan libres al espíritu creador del profesor guía, y pueden ser aplicados en todo tipo de materias, como historia, biología, matemáticas, física, química, educación física, etc.

Todo este procedimiento de aprendizaje directo de acceso a la realidad virtual, actúa como un proceso de psicomanteo, donde se prepara al estudiante en el tema desde, el o los días anteriores, y que al llegar a clases ya se encuentra en un estado de pre-acceso a la realidad virtual en los temas a desarrollar. Complementada la enseñanza normal con las experiencias señaladas, se facilita el aprendizaje pues, al final de la experiencia virtual, ésta se experimenta como un recuerdo de algo ya sabido, por lo tanto, el aprendizaje es más rápido y más permanente.

La escuela de la sabiduría, además de ir más allá del aprendizaje tradicional, sería una forma de aprender a aprender, de darle motivación y dinamismo a la enseñanza tradicional y llegar así, a una educación que contemple conjuntamente el conocimiento con la sabiduría que le da experimentar un proceso entretenido de aprendizaje, tanto para el alumno como para el docente. Hay que entender, repetimos, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Es un cambio de paradigma en el aprendizaje aplicado a la educación.

Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más difícil el cambio cuando sea

necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos un capital de aprendizaje obtenido con anticipación. Aquellas instituciones y educadores con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo, “Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque sólo fuera con carácter experimental y complementario”.

Como una forma práctica de demostración de una clase virtual, aplicada a la investigación de un tema educativo, presentamos a continuación un procedimiento aplicado a un viaje virtual a una época prehistórica.

AVENTURAS EN EL MEZOZOICO: UN EJEMPLO DE REALIDAD VIRTUAL.

Desde hace más de 50 millones, hasta los 250 millones de años, llamada la Era del Mesozoico, que comprende los períodos Triásico, Jurásico y Cretácico, habitaban en el planeta los vertebrados, que hoy conocemos por la Paleontología, “ciencia que estudia los restos orgánicos directos o indirectos de seres que vivieron sobre el planeta en épocas pasadas”.

En general el estudio en que se basa la Paleontología para averiguar sobre los seres vivos el tiempo pasado es a través del análisis de los restos fósiles, “restos de organismos desaparecidos, tanto animales como vegetales, que se han conservado en los estratos o capas que forman la corteza terrestre”.

Entonces a través del desarrollo de esta ciencia, hoy sabemos que existían grandes animales como los dinosaurios, enormes peces y aves que se disputaban la sobrevivencia en el planeta.

Normalmente pensamos que no hay otra forma de acceder al conocimiento de esta realidad, en este caso, solo con el análisis de los restos fósiles, sin embargo, podemos tener acceso directo, en forma virtual, a las vivencias de esos tiempos remotos. Lo que para algunos puede parecer una quimera, ya no lo es tanto, pues con el avance de la ciencia y conocimientos de los sistemas complejos de la mente-energía estamos en condiciones de establecer un proceso que permite iniciarse en AVENTURAS EN EL MEZOZOICO.

Ahora cabe la pregunta ¿cómo podemos tener esta aventura?

Veámos en mi libro EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, que podemos acceder a una experiencia del ciclo evolutivo (EXCE). Tal experiencia comprende varias etapas y dentro de ellas se encuentra la de acceder a los orígenes del reino animal y vegetal. Es así, que el “viajero de los tiempos” se identifica con los seres de la época a la cual se intenta “viajar”. Durante el desarrollo de esta experiencia virtual (sensación real, en tres dimensiones, con actuación de todos los sentidos). Sin correr peligro, uno accede a identificarse con el ser de esa época descubriendo y explorando el mundo Paleontológico.

La realidad virtual es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

Las aplicaciones de la educación virtual transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la educación tradicional, como sería en este caso, una eventual visita a lugares inaccesibles y peligrosos para interactuar con los dinosaurios, por ejemplo, sin riesgo de verse afectado por este “viaje virtual”.

Para facilitar el acceso a esta aventura de realidad virtual en el Mezozoico conviene dividir el proceso autonómico en varias etapas en un “Programa de Educación sin Fronteras” que forma parte de los “Espacios de la Mente”. El proceso vivencial contempla cuatro módulos o niveles de aprendizaje: Aprendizaje, Relajación, Meditación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecua un lugar que pudiese permitir realizar el proceso de desarrollo del programa.

La aplicación de este modelo de aprendizaje como un aprendizaje holístico, en esta escuela de AVENTURAS EN EL MEZOZOICO podría funcionar de la siguiente manera.

El curso podría llamarse “Paleontología Básica” cuyo profesor director del proyecto conoce ampliamente el tema. El lugar para efectuar el aprendizaje holístico se facilitaría si tiene las características de un museo paleontológico (restos fósiles, fotografías, libros y material de análisis). El profesor ayudante es el guía en el proceso autonómico de acceso a la realidad virtual.

NUEVA IMAGEN DE LA SALUD.

Hoy, está disponible un modelo de salud integral, el que pretende mejorar la calidad de vida de las personas, mediante un proceso experiencial desarrollado en talleres de curación transpersonal, que facilita el proceso curativo del participante, a través de una interacción, primero, sobre la relajación física, emocional y mental; segundo, sobre meditación concentrativa al tacto, sonido y visualización; tercero, sobre viajes de transformación y espacio-temporales; cuarto, sobre integración arquetípica; quinto, sobre comunicación psicoenergética. En estos talleres, entre otras, se proporciona una moderna técnica modular que comprende tres aspectos de la curación que permita enfrentar, reducir y eliminar la enfermedad: primero, un mejoramiento del sistema inmunológico, para estar en las mejores condiciones fisiopsicológicas para comenzar la sanación, segundo, recibir el diagnóstico psíquico o recuerdo simbólico de la forma (biorresonancia mórfica) para centrarnos en el origen de la enfermedad y por último la integración simbólica de las formas arquetípicas descubiertas en el módulo anterior. Este modelo de terapia está sustentado por la teoría de la resonancia mórfogenética de Rupert Sheldrake.

Por otra parte, están “las técnicas energéticas del tercer milenio”, como lo señala Patrick Drouot, “cada ser humano posee un campo energético que interpenetra su cuerpo físico. Ese campo es la base no sólo de su estado de salud global, sino también de su estructura psicológica. Cada órgano físico posee su doble energético. Además es posible “operarlo” a la manera de un cirujano. Allí encontramos las bases de una cirugía microvibratoria del futuro. Esa es una de las esperanzas de los nuevos modelos terapéuticos del tercer milenio”. Se trata de una nueva forma o canal de comunicación telepática con el cuerpo que produce efectos psicoenergéticos, “que pueden abrir nuevas fuentes de energía activadas por la mente”.

La teoría de los campos morfogenéticos de Sheldrake, postula que un cambio de conducta en el presente, influenciará los cambios de comportamiento futuros y a su vez está influenciado por los cambios pasados. Estos aspectos teóricos pueden verificarse en estados alterados de conciencia producidos por ejemplo en meditación, donde el cambio o transformación es inmediato. La conciencia pasa a estados superiores que trascienden el tiempo, el espacio y la identidad. Estaríamos enfrentados así a un proceso de evolución consciente de la conciencia.

Este proceso curativo, se puede producir e integrar en la experiencia de meditación, como lo señala Stanislav Grof,

“Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones incluye la superación de las barreras espaciales habituales, adoptando la forma de identificación consciente con otras personas, diversas formas animales, la vida vegetal, o materiales y procesos inorgánicos.” Y destaca la importancia curativa de las experiencias transpersonales al afirmar “las experiencias transpersonales están frecuentemente dotadas de un potencial curativo inusual. Ciertas dificultades emocionales, psicosomáticas o interpersonales, que han plagado al paciente a lo largo de muchos años y se han resistido a los enfoques terapéuticos convencionales, en algunos casos desaparecen después de una experiencia plena de naturaleza transpersonal, tal como la identificación auténtica con un animal o forma vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior.”

En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso.

Creo que en cada taller formamos una RED DE CURACION TRANSPERSONAL en donde todos los problemas de salud, pueden ser visto desde una perspectiva del nuevo paradigma de la psicología transpersonal: la biorresonancia mórfica. En esta red podemos ir aprendiendo a acceder a estados de conciencia no ordinarios con fines prácticos y terapéuticos; y todos los participantes efectuar aportes para LA CURACIÓN Y CRECIMIENTO TRANSPERSONAL.

Desde el punto de vista de la transformación de la conciencia, la salud sería un cambio (evolución) de conciencia de un estado negativo a otro positivo. Las derivaciones de este enfoque, seguramente traerán profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicosomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la

conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades con tendencia al fracaso, que favorecen la aparición de algunas enfermedades y personalidades con tendencia al éxito y la salud. Hay estudios de que enfermedades graves, como el cáncer o un ataque cardiaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicosomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí, que podemos afirmar que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de formas de pensar; cambios que en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala: “La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos

antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.”.

Hay que recordar que en algunas sesiones de meditación, las personas con los ojos cerrados perciben su alrededor: “me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación”

Por otra parte, sería posible que los sordos tengan una **percepción de sonidos creados o evocados en su mente sin estimulación sonora**: “.Sentí constantemente un **ruido** de alguien que se hacía sonar los dedos”

En cuanto a la comunicación telepática con nuestro cuerpo y sus órganos, será una de las técnicas de acceso a la terapia psicoenergética del próximo futuro, y servirá como un medio complementario en la preservación de la salud. Se establecerá una comunicación inconsciente en estados alterados de conciencia con el órgano enfermo, restableciéndose con ello la salud perdida.

Igual a la educación, la salud llegará a ser uno de los campos prioritarios a investigar en las próximas décadas. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.

Iremos más lejos aún, la salud global del planeta es el resultado de alcanzar un elevado nivel de conciencia. Reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia, serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas. La tecnología de la conciencia estará entonces al servicio de la salud general de la humanidad, permitiendo con ello el acceso a estados de conciencia que provocarán la transformación personal y que a su vez contribuyen a darle una mejor calidad y satisfacción de la vida. Llegaremos así a

una forma de educación de la salud. Una educación que signifique que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que podemos modificar y transformar nuestro estado de salud general.

Esto es lo que persigue el Programa de Educación sin Fronteras o de Salud Integral, desarrollado para producir cambios de “formas” en el cuerpo, mente y espíritu. Además de la necesidad de aplicación de la medicina tradicional, orientada preferentemente a los cambios de formas e intervención del cuerpo (como la cirugía), se complementa con estrategias holísticas que están orientadas a la mente y espíritu además del cuerpo. Es decir, como señala Michael Murphy, “Necesitamos desarrollar *prácticas integrales*, prácticas que, se dirijan de un modo global a las dimensiones somática, afectiva, cognitiva, volitiva y transpersonal de la naturaleza humana”. Termina señalando que, “Si nos centramos en nuestro desarrollo interno y tratamos de fomentar nuestras extraordinarias capacidades podremos aprender a vivir más luminosamente en la tierra, podremos conservar los preciosos recursos naturales del planeta y encontrar el sentido y el gozo de vivir que puede proporcionarnos una aproximación a la vida más compasiva y más orientada internamente.”

Un aspecto que no hay que dejar de lado es el quebrantamiento de la salud mental, en aquellos casos en que una persona no alcanzó, por ejemplo, a despedirse de un pariente fallecido. Ella queda con una sensación de culpa, por la repentina desconexión con su difunto pariente, pues “tenía mucho que decirle y no lo hice”. Afortunadamente existe una técnica, que virtualmente pone en contacto “real”, en estado de semivigilia, a ambos actores del encuentro, estableciéndose así una comunicación casi normal que favorece la transformación negativa inicial de la persona hacia un eventual estado de satisfacción de haber reestablecido la comunicación perdida. El caso siguiente, relata un ejemplo de cómo se logró un encuentro de esta naturaleza.

“Intentamos ver a mi padre, quien había fallecido el 1 de noviembre pasado producto de una caída en la tina fracturándose el cuello. A mi padre no lo vi por más de veinte años. No éramos precisamente cercanos. La última vez que lo vi estaba inconsciente, días antes que falleciera. Con posterioridad visité su casa, de la cual no conozco mucho detalle.

Iniciamos la experiencia del espejo, una experiencia que consistía en imaginarse el espejo en el cual debiera ver las imágenes. Me costó primero, imaginarme un espejo en forma oblicua. Y más aún ver imágenes en él...

De pronto me vi subiendo por una escala hacia un segundo piso de una casa, vi de pronto un espejo que estaba en una pared, de aquellos ovales o redondos con marco de metal negro, con una pequeña mesa también de fierro, con cubierta de mármol, pero no lograba ver nada de lo que buscaba. Empecé a llamar, no sé si en voz alta o sólo en mi mente, a mi papá, como si estuviera en

algún lugar de esa casa, y miraba hacia los lados a medida que avanzaba por el pasillo, movimiento que si fue notorio para Omar.

Fue un momento largo, sin encontrarlo. Temía que se acabara la música y hasta ahí no más llegara.

De pronto estaba parado en el umbral de una habitación. No vi mucho en ella, solo que tres de sus lados estaban cubiertos de espejos, iluminada por dos luces empotradas en el techo cerca de los espejos, luces más bien tenues, el color que dominaba la habitación era verde musgo, oscuro, la textura era similar a la felpa.

Miré hacia el frente pero no recuerdo haber visto mi reflejo. Miré hacia mi derecha, y ahí estaba mi padre. No lo vi de cuerpo completo, sólo hasta la cintura, con el torso desnudo. Me miró como si estuviera sorprendido, desconcertado quizás. No sé si apareció desde una segunda puerta al lado mío o estaba al otro lado del espejo. No había sonidos.

Alguien le dijo, me imagino, “¿quién es?”. El dijo algo así como mira quien está aquí. Una mujer menuda se asomó, posiblemente su madre, mi abuela paterna, también luminosa. Me miró y se retiró lentamente desapareciendo de mi vista. Quedamos solos mi padre y yo. Era un instante extraño, una situación como la que se produce cuando hemos ido a despedir a alguien al bus o al tren: uno dentro y el otro fuera separado por una corta distancia y un vidrio que impide escuchar lo que el otro dice, llenando ese momento con una comunicación hecha de gesticulaciones, sonrisas y miradas.

Yo sólo miraba. Mi padre lucía joven con su poco cabello negro (fue calvo desde joven) se veía luminoso, más luminoso de lo que era posible con la luz de la habitación. No sé si había más luz para él o si de él emanaba luz, pero no era enceguecedora.

Luego de un rato, lo veía sonreír, una sonrisa leve, como la que tenemos cuando sabemos que nos da gusto ver a alguien, pero no lo admitimos abiertamente. Hacía, no se como describirlo, las poses que habitualmente hacen los físico-culturísticos para mostrar su musculatura, su buen estado físico, como diciendo, mira que bien estoy, estoy con un cuerpo envidiable, joven, haciendo ostentación de él, pero no una ostentación fuerte, sino la que haríamos a un niño para divertirlo, como si su propósito fuera entretener a un niño, algo carente de agresividad, de malicia. Solo un juego para entretener.

Sentí el momento de volver, de dejarlo. Dejé de mirar a mi derecha, donde había aparecido. Ahora miraba al frente, pero no veía mi reflejo ni a mi padre. Sentía que estaba a mi lado, mirando al mismo lugar que yo.

Una sensación me acompañó cuando la experiencia estaba terminando y que siguió por un largo rato más. Imagine a alguien parado junto a usted, digamos a su derecha. La persona pone su mano derecha en su brazo, entre el hombro y el codo y lo aprieta suavemente, como cuando alguien que lo estima lo acompaña a la puerta de su casa.

Mi padre falleció de 73 años. La casa de mi padre tiene un pasillo similar al de mi experiencia, pero sin espejos, solo unos marcos con fotos.”

Con tiempo, se podría desarrollar un Programa de Salud Integral, a objeto de solucionar problemas de salud existentes, derivados de la situación del mundo moderno, estrés, depresiones, sedentarismo, falta de sentido, etc. La serie de talleres permiten que el individuo pase a experimentar beneficios en su salud física, emocional, mental y espiritual, fomentándole la práctica del ejercicio físico, los movimientos y el flujo de energía, considerando además el aspecto psicológico conjuntamente a una adecuada introducción al mundo complejo.

El programa completo de Salud Integral, podría contemplar los siguientes talleres:

1. Introducción a la realidad compleja.
2. Entrenamiento corporal y energía en movimiento (Acupuntura, TaiChi, Yoga, Biodanza).
3. Entrenamiento lingüístico (Hipnosis, Visualización dirigida, PNL).
4. Entrenamiento musical (Tambores, Musicoterapia, Arteterapia, Musicosofía).
5. Integración del pensamiento Complejo (Técnicas de Meditación Disipativa).

La salud, obtenida por medio de la “Terapia Holomórfica” o “Terapia de los Cambios de Forma” y las “terapias energéticas” como las “Terapias Cuánticas” de Deepak Chopra, serán, entonces vistas como el resultado de un proceso de evolución de la conciencia. Comenzará a percibirse a la salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Efectos inconscientes y conscientes, pueden ser así, dos formas diferentes de ir paulatina o aceleradamente hacia el crecimiento interior del individuo. Entonces, nuestra conciencia siempre estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal. Es como los argumentos planteados por Ken Wilber respecto de los alcances de la Filosofía Perenne para con la salud del individuo.

“Si usted está interesado en una espiritualidad auténticamente transformadora busque un maestro espiritual y comprométase con una práctica. Sin práctica jamás pasará de la fase de la creencia, de la fe o de las «experiencias cumbre» esporádicas, nunca evolucionará a las «experiencias meseta» y mucho menos a la adaptación permanente. En el mejor de los casos, será un visitante ocasional en el territorio de sus estados superiores, un turista en su verdadero Yo.”

EFICIENCIA Y TRASCENDENCIA EN LOS NEGOCIOS.⁵⁷

Históricamente se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es realmente la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia. Y eso es precisamente lo que sostenemos, cuando precisamos que si una persona efectúa un trabajo de meditación cuántica, en todas sus acciones estará participando con el mayor potencial de la mente en lo que esté haciendo en ese momento. Hay que reconocer que estadísticamente una de las características básicas de la meditación es incrementar la eficiencia y creatividad. La investigación de la meditación ha reconocido que es una poderosa técnica para incrementar la eficiencia y creatividad de las personas, además de otros beneficios orientados al crecimiento espiritual de los individuos.

Con la investigación y descubrimientos de los estados de conciencia y proceso de transformación personal, hoy, podemos tener un control de los estados alterados de conciencia. En condiciones normales el individuo trabaja en un bajo nivel de eficiencia. Se ha descubierto que el proceso que se experimenta en la meditación tiene dos efectos importantes para el desarrollo futuro de la humanidad. Sin ir más lejos, podemos afirmar que aquellas empresas que integren en sus programas de capacitación un adecuado espacio para la meditación cuántica, se convertirán en "empresas líderes y maestras" de la eficiencia.

Con esto estamos diciendo algo sumamente importante, que puede tener efectos poderosos en la estrategia futura de la dirección de empresas competitivas. Lo que se postula no es enseñar una forma de hacer negocios, sino que va más bien al corazón mismo de la eficiencia, de cualquier actividad realizada en su momento. Pero, cabe hacerse la interrogante, de si realmente este planteamiento tendrá o no aceptación por parte de los empresarios.

No importa de si creemos que se acepte este planteamiento pero lo que sí se sabe, es que si todas las personas son eficientes en una empresa, toda ella es una

⁵⁷ Una aplicación práctica en el trabajo de la metodología reseñada en el texto ha sido empleada, desde el año 1988, en la medición económica de Cuentas Nacionales en la producción de las obras de edificación. En ese año (año de génesis del modelo Cread 90) desarrollé una metodología similar (conexionista), que aplica una red de modelos y módulos, que al conectarse estos elementos simples bajo ciertas reglas, "emerge" como resultado una obra global de edificación.

poderosa institución eficiente. Lo que se propone es como hacer eficientes a las personas que trabajan en esas empresas.

De ahí que, no es importante intentar la medición de la eficiencia, pues es una batalla perdida. Lo realmente importante, es proponer a las empresas a que se integren en principio a un programa de meditación cuántica, de tal modo que se encuentren con la eficiencia y con posterioridad puedan proporcionar al personal un camino de trascendencia.

Desde el punto de vista del mejoramiento de la eficiencia, a las empresas les interesaría solo la forma de meditación que produzca este efecto. Sin embargo, desde una perspectiva más amplia, con la meditación se puede también acceder a la otra "realidad complementaria" de la realidad ordinaria, que tiene también sus efectos en la eficiencia, pero son menos aceptables y creíbles por la gente de negocios. La otra realidad es un campo, llamémosle campo transpersonal-complejo que se accede en estados alterados de conciencia producidos por la meditación. En este campo transpersonal-complejo se produce una distorsión de los fenómenos físicos como el tiempo, espacio. Se puede acceder al futuro, pasado, telepatía, efectos de sincronicidad, sinergia, curación mental, conciencia ecológica, etc. El campo transpersonal-complejo es un campo de todas las posibilidades. Existe una relación entre la meditación y estos fenómenos. De ahí, la importancia de la meditación.

Otra cosa es cuando nos referimos a la eficiencia en los negocios, debemos considerar este término en su más amplio sentido. Negocio incluye, además del propio negocio empresarial, a la educación, salud, etc. En otras palabras al negocio de la vida entera. Así, todos estos principios pueden aplicarse a la multiplicidad de actividades que realicen las personas. Entonces, cuando decimos que la meditación contribuye a la eficiencia en los negocios, estamos también comprendiendo que la meditación cuántica favorece la eficiencia en todas las actividades de la vida.

También existe una mala comprensión de lo que es meditación cuántica. Se piensa que es un acto de reflexión y produce un efecto pasivo, quizás al percibir a la persona en el momento de la meditación en un estado de inmovilidad y focalización intensiva en un objeto de atención. Sin embargo, efectos posteriores a la meditación producen una transformación de la percepción que anticipa un mejoramiento de la eficiencia. No existen distracciones en lo que se está haciendo. Se está plenamente presente en la tarea desarrollada. En una palabra se vive y experimenta el momento de la mejor forma. Es decir, se es eficiente.

Ahora quisiera hacer una proyección de los probables escenarios en un nuevo enfoque del trabajo como un proceso del pensamiento complejo.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo a los nuevos paradigmas y conceptos de la ciencia en los sistemas vivos, con un énfasis en una mejor forma de organizar el conocimiento. Será quizás una nueva forma de vivir en la incertidumbre, pero permitirá elaborar estrategias holísticas de creatividad, necesarias para atenuar el caos presente.

A medida que se vaya comprendiendo el pensamiento complejo, se irán creando condiciones para su implementación y operatividad.

Los diez factores donde se desplegará el pensamiento complejo en el desarrollo del trabajo son los siguientes:

1. En primer lugar, vislumbro el fin de la historia de la organización del trabajo como espacios de sistemas cerrados. (por efecto de la globalización)
2. Veo una disminución de la importancia en la programación de las tareas, conjuntamente con la aparición de la incertidumbre y estrategias para enfrentarla. Esto traerá como consecuencia la emergencia de aspectos no revelados ni pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es más que la suma de sus partes).
3. Atenuación, aunque no desaparición de la burocracia (jerarquía) con un aumento simultáneo de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una descentralización del poder para la toma de decisiones autónomas. Esto traerá un aumento en la eficiencia y creatividad. Aparición de redes informales fluidas y autónomas que interactúan con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma horizontal, con la aparición de líderes transitorios para tareas específicas.
5. Influencia creciente de modelos de sistemas modulares. Trabajos segregados en módulos específicos de trabajo con patrones o modelos de acción general. Aumento en las relaciones e interacciones de los módulos de trabajo. (corta plumas suizo)
6. Libre circulación de la información y recursividad que permita la continua producción-producto-producción. (autopoiésis)

7. Aumento de la flexibilidad en el trabajo, con libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.

8. Dar importancia cada vez mayor al proceso que a las metas. Estas serán vistas como procesos de otros procesos. Los procesos de cambios tendrán sentido cuando se participe en ellos con plena libertad para ejercer la creatividad.

9. Reemplazo de la competencia por cooperación en trabajos en equipo, como conexión de unidades autónomas para emergencia de acciones creativas. Fin de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, pues todo el sistema es responsable. Como señala M. Ferguson, “Un sistema educativo que incita a dar “las respuestas correctas” es científica y psicológicamente insano. Y al exigirnos conformismo, de conducta o de criterio, a sus principios, está inhibiendo toda innovación y ganándose el desprecio de todos en una era de creciente autonomía”.

10. Visión lúdica y familiar de las labores. (preocupación física y mental del trabajador)

Estos son entonces, los factores que arremeten en nuestra sociedad y que cambiarán la manera de “ver” y “hacer” las tareas y trabajos de forma más creativa y eficiente durante los próximos años y que están ya influenciando y cambiando el paradigma de manera subterránea, casi sin darnos cuenta de ello.

Estos diez factores que inciden en la organización de la empresa, vista ésta como un organismo vivo, son los elementos principales que atraviesan los conceptos de los sistemas complejos y que deben tomarse en cuenta para que se despliegue la acción en el cambio de la organización. Como sostiene F. Capra, “necesitamos comprender antes los procesos de cambios inherentes a todo sistema vivo. Una vez lo hayamos logrado, podremos comenzar a diseñar, en consecuencia los procesos de cambio organizativo creando organizaciones humanas que reflejen la adaptabilidad, la diversidad y la creatividad de la propia vida”. Y concluye con dos razones para la comprensión de los sistemas complejos. Primero, “parece, pues, que la comprensión de las organizaciones humanas como sistemas vivos constituye uno de los retos fundamentales de nuestro tiempo.” Luego agrega, “según la visión sistémica de la vida, la emergencia espontánea de orden y la dinámica de acoplamiento estructural, cuyos resultados son los continuos cambios estructurales característicos de todo sistema vivo, constituyen el fenómeno básico subyacente en el proceso de aprendizaje.” En su libro *Las Conexiones Ocultas*, respecto de los cambios necesarios en las organizaciones humanas, Capra concluye que, “la comprensión sistémica de la vida deja claro que los próximos años semejante cambio va a ser imperativo, no sólo para el bienestar de las organizaciones humanas, sino también para la supervivencia y la sostenibilidad de la humanidad como un todo”.

EN LAS FRONTERAS DE LA COMUNICACION SILENCIOSA

El desarrollo de la conciencia lleva a establecer otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal. Durante nuestra vida paulatinamente se nos privó de la participación de esta otra comunicación silenciosa. Nuestra enseñanza fue orientada hacia una realidad material, lógica, permanente, objetiva, defensiva, programada, sensorial, no dual y de externalidad de Dios.

Se nos enseña que la realidad está definida sólo por la lógica, debiendo evitar la intuición o soñar despiertos. Veremos que la intuición es prudentemente una forma confiable y complementaria a la lógica.

Se nos enseña que sólo somos algo estáticos y permanentes. Veremos que somos los roles de lo que hacemos.

Se nos enseña que sólo lo objetivo es verdadero, evitando en lo posible lo subjetivo. Veremos que lo subjetivo puede abrirnos las puertas a otra realidad trascendente.

Se nos enseña que debemos adoptar una actitud invulnerable y defensiva. Veremos que existen formas de protección propias de la naturaleza humana.

Se nos enseña que debemos hacer las cosas en forma programada. Veremos que existen tiempos y lugares adecuados para realizar eficientemente las actividades.

Se nos enseña que sólo existe la verdad sensorial. Veremos que podemos acceder a otra percepción extrasensorial.

Se nos enseña que no existen dualidades de la conciencia. Veremos que en ocasiones podemos tener dos o más formas de percibir el mundo de la realidad.

Se nos enseña la externalidad de que Dios está fuera de nosotros. Veremos en experiencia propia, que Dios está siempre dentro de nosotros mismos.

Complejidad y Comunicación

En el capítulo “El Último libro de Cinco Páginas” de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, se señala que *“Un encuentro más es, el*

darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo), no sabe o no reconoce cual o cuales son las ventajas de vivir este proceso. Desconoce, por ejemplo, la forma creativa en que funciona una verdadera comunidad. Tampoco percibe el sentimiento que embarga a quienes participan de esta experiencia: tranquilidad y alegría de pertenecer a este grupo especial que funciona también de manera especial. Es con ellos con quien nos gustaría pasar la vida en este planeta. Aún siendo una comunidad una agrupación de individuos, no hay distinción ni predilección entre ellos, el amor se comparte por igual, se escucha a cada uno de ellos estimulándolos a que se expresen y activen su participación personal, haciendo que todos se sientan líderes. Tampoco se establecen reglas, estructuras ni tiempos que limiten la expresión creativa de los participantes, como un Centro de Conciencia. El Centro, no tiene organización ni dirigentes sin embargo se organiza y dirige "libremente" al emerger las capacidades internas del individuo. El Centro no fija objetivos específicos sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia”.

La **Psicología** establece la identificación de **estados de conciencia específicos**, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades. Si bien la cultura y educación juegan un papel importante en el establecimiento de un determinado nivel de conciencia, es factible experimentar otras formas de conciencia distintas a las que hemos estado habituados. Dado que existen diversos modos de fragmentación de la conciencia, aquí nos limitaremos al modelo Holístico. Se han demarcado 5 niveles de conciencia específicos: objeto, sujeto, comunidad, transpersonal y cósmico. Si

bien, el individuo vive como unidad, está permanentemente en interacción con otros individuos. Aquí se integra la **Sociología** en la participación de los **factores relacionales entre individuos**. Es así, que los niveles de conciencia específicos se definen por la relación de los actores del proceso de cambio: Maestro, Intención, Objeto y Sujeto. Según sea el tipo de relación que se dé entre estos elementos, será el nivel de conciencia del individuo (sujeto). Así por ejemplo, en la educación tradicional, existe una frontera entre el Maestro y el sujeto, asumiendo este último el carácter de objeto. Si la frontera es con el objeto, el Maestro y sujeto asumen el carácter de sujeto, pues no hay fronteras entre ellos mismos. Si no existen fronteras entre los actores del cambio, se forma una comunidad. Si desaparece el Maestro, se trasciende la relación sujeto-objeto mediante el observador-participante del cambio. Si existe una desidentificación cósmica de sí mismo, sólo se observa serenamente el cambio. Es importante el papel que juegan los factores relacionales y los actores del proceso de cambio en los diversos campos y actividades del ser humano (Salud, Educación, Trabajo, etc.). El factor relacional juega un rol importante en el desarrollo del proceso de la meditación guiada con música desarrollado en este libro. El sujeto experimenta un cambio de los vínculos entre los actores del proceso de la meditación. Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo sus instrucciones de la intencionalidad de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a “olvidar” o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad buscada.

“Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos”. Esta sentencia bíblica nos dice que la comunión de personas reunidas de cierta forma, produce un cambio de nivel de conciencia. Es decir, la formación de una estructura de la mente humana tiene el potencial de transformación. Si consideramos que se une un grupo de personas como un sistema abierto, conformando con sus mentes una estructura disipativa (es decir, “una sola mente”), cada una de ellas configura un nodo, sujeto a bifurcaciones o fluctuaciones por la estimulación externa de ellas con la capacidad de encontrar cada mente individual, múltiples soluciones frente a una intencionalidad común para todas ellas. Todos los participantes tienen una meta (intencionalidad) común, pero cada participante tiene su propia imagen del objetivo-meta y en forma no lineal deriva hacia diversas soluciones al azar,

aunque todos reciben la misma estimulación externa que mantiene lejos del equilibrio a la estructura disipativa en funcionamiento, cada mente elabora, de acuerdo a su particularidad, su propia solución o respuesta.

En el desarrollo del proceso de las experiencias en **meditación cuántica** realizadas en los talleres, se dan frecuentemente vivencias de **comunicación silenciosa**, que trascienden las formas tradicionales de intercambio de información entre las personas. Así, una persona en estado alterado de conciencia percibió que alguien pasaba sobre su cuerpo cuando el guía visualizó mentalmente esa acción. En otra ocasión, algo que ocurre a menudo, un participante de un grupo de meditación visualizó las mismas imágenes de los otros participantes. La comunicación silenciosa obtenida en la técnica de psicometría efectuada en los talleres, es otra forma de adquirir información respecto de la historia de un objeto. También, en la técnica de visión dérmica, obtenemos información por el tacto aplicado a la percepción de un texto.

Cuando empezó el tambor, pedí que le diera un mensaje a alguien que estaba aquí que necesitara de mi amor y acogida. Pensé que a ella los tambores no le gustaban; estuve enviándole calma y mis cariños; y en eso estuve muchísimo rato, cuando después quise recibir el mensaje o buenas vibras de otros, solo vi que los tambores eran mis barrotes de cárcel, ellos no dejaban entrar ningún mensaje, ni ninguna energía, tanto que me sentí angustiada por algún momento, pensé que podría cambiar y que se abriría algún camino pero todo era café y muy terroso; y se cambió era muy molesto, me dio lata que no cambiara y abrí los ojos antes de tiempo, no quise seguir.

La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles”(William S. Condon). En general la sincronización se mantiene con el interés o atención adecuada, y si por alguna razón se desvía esta, una pausa de silencio permite volver y reanudar la sincronización anteriormente perdida. Ahora bien, la sincronicidad que se obtiene en el diálogo, puede obtenerse también en la emisión de un sonido rítmico. Entonces, al escuchar un sonido el oyente estaría simultánea y sincronizadamente generando micro-movimientos, de igual frecuencia a la del sonido emitido y que supuestamente al acercarse las fases de ambos ritmos producirían un holograma de interferencias de frecuencias que permitirían el acceso a la realidad

transpersonal a la cual fijemos nuestra atención e intención previa. Los estados alterados de conciencia conseguidos por los chamanes, a través del sonido rítmico de un tambor o la música siguen este patrón de comportamiento. El chamán fija una intención de su “viaje”, limita o reduce su percepción en un aislamiento sensorial y visualizando un objeto, que le sirve de acompañante en el viaje, comienza el proceso de trance al escuchar el sonido rítmico del tambor.

La comunicación silenciosa obtenida en la meditación cuántica, tiene o puede tener gran importancia en el equilibrio de la salud en general. Un ejercicio de conciencia en sintonía transpersonal, permite obtener o enviar información en forma psíquica a una persona, grupo de personas, a un órgano del cuerpo, a un tejido o una célula. Así, por ejemplo, al igual que una persona se libera o reduce los problemas estableciendo una relación de comunicación con otras personas; a otro nivel, la mente tiene un efecto psicosomático sobre nuestro cuerpo; por último, a un nivel celular, en condiciones normales también el organismo establece una comunicación de las células con sus vecinas, de tal modo que ellas permanentemente regulan su posición relativa de crecimiento, comparando sus características y dimensiones de sí misma con su entorno y con el resto del organismo. Es decir, las células tienen conciencia de sí mismas y de las demás, en el campo de la conciencia celular.

Las aplicaciones de la educación sexual en forma virtual transpersonal, pueden favorecer la comunicación silenciosa en las relaciones de pareja de las personas y puede ser la base de una experiencia transpersonal de “unidad dual”. Por ejemplo, una persona hipertímida puede mejorar la comunicación al entrar en un estado virtual transpersonal y experimentar un encuentro sexual con su pareja deseada e identificarse con ella plenamente, de tal modo que “perdemos nuestro sentido de identidad y nos convertimos en esa otra persona. Mientras ello ocurre, podemos sentirnos unidos a la fuente creativa de la que provenimos y de la cual cada uno de nosotros forma parte”. En estas experiencias a pesar de sentirnos unidos a otra persona, mantenemos nuestra sensación de identidad. Por otra parte, conocida es la relación de la energía sexual con el despertar de la energía cósmica kundalini y, “es la base de una práctica yogui llamada Tantra, donde la unión sexual ritual es utilizada para inducir experiencias espirituales. El sexo tiene una dimensión transpersonal importante: Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso puede convertirse en una profunda experiencia mística: todas las fronteras individuales parecen disolverse y la pareja se siente reconectada con su origen divino”. Algunos participantes de los talleres de meditación describían estas experiencias.

Viví, una relación erótica y sexual con mi pareja como nunca la había experimentado. Sentí enormes sensaciones de energía erótica que recorría mi cuerpo y mi mente. Me retorció de placer

erótico. Me cuesta expresar todas estas sensaciones, pero fue tremendamente grato y me produjo mucha felicidad.

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Se sabe, que situaciones de estados emocionales de aislamiento, desesperación, sentimientos permanentes de desamparo, abandono y temores generan estrés, y producen cambios en el sistema inmunológico y de la estructura arquetípica de la conciencia, que origina efectos perjudiciales al organismo y que alteran o pueden alterar la comunicación silenciosa entre las células provocando efectos en las formas de crecimiento de las células. Restablecer la comunicación silenciosa entre las células, puede ser el camino para eliminar o reducir la mal formación genética producida. Las células en condiciones normales se comunican silenciosamente entre ellas, sin distinguir la separación objeto-sujeto o de mente-cuerpo, de tal modo, que funcionan de una forma de conciencia de tipo observador-participante, que las mantiene en permanente contacto con la información de su entorno. Cuando el organismo se ve enfrentado a situaciones de estrés, se rompe este sistema de comunicación silenciosa e información y se aíslan algunas células, las que pierden el contacto (conciencia) de las células contiguas y comienzan a crecer en forma autónoma produciendo alteraciones de crecimiento en discordancia con el resto del organismo.

Las técnicas de relajación, **meditación cuántica** y visualización producen cambios positivos que reducen el estrés y ayudan a restablecer **la comunicación silenciosa** e información (conciencia) intercelular, recobrándose así el equilibrio homeostático perdido. Se han obtenido remisiones y curaciones del cáncer utilizando este tipo de técnicas, entre las que se destaca las empleadas por el doctor Simonton y las técnicas de Curación cuántica de Deepak Chopra.

La conciencia celular, sería entonces una forma de acelerar el proceso al complementar y regular el equilibrio psicosomático de la salud, obtenida tradicionalmente con los procedimientos aplicados en el ejercicio de la asistencia sanitaria. De esta forma, se nos responsabiliza en la mantención de nuestra enfermedad o regularización de la salud.

Uno de los grandes alcances de la meditación cuántica y de la comunicación silenciosa es la Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) o también llamada Experiencia Cercana de la Evolución, que permite experimentar el proceso

evolutivo de la conciencia y el cerebro, al establecer comunicación silenciosa con los orígenes del Cosmos y la creación de las estrellas y planetas; la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales; la vivencia de nuestros ancestrales cavernícolas; el avance hacia la conciencia comunitaria moderna; las sensaciones y emociones de nuestros días; la expansión y trascendencia de la conciencia y la experiencia espiritual.

La mayoría de la gente no comprende que pueda existir otra realidad en esta realidad. Gracias a una mayor comprensión de la nueva física cuántica, podemos afirmar que ambas realidades son complementarias. Recordemos la teoría de la luz onda-partícula. La luz para ciertos efectos se comporta como onda y para otras como partícula y ambas coexisten. La conciencia, podríamos asimilarla a que en condiciones normales actúa como partícula y en estados alterados como onda. Esto nos lleva al próximo capítulo de los cambios en la ciencia.

LA CIENCIA DEL CAMBIO.

Antes de pasar a los distintos campos de la ciencia, haremos una revisión de algunos conceptos. ¿Qué entendemos por **normalidad, aprendizaje y maestro?**.

A menudo consideramos que lo **normal** es la situación óptima y suprema a la que podemos aspirar y que prácticamente no existe otro estado superior al que tengamos acceso. Con esta percepción, estamos limitando la manifestación de nuestras potencialidades interiores. La cultura en nuestra sociedad occidental ha contribuido a limitar nuestras capacidades en todos los ámbitos de actividades, en la salud, aprendizaje, trabajo y cualquier aspecto de la vida. Ahora sabemos que cada vez podemos superar nuestros récords personales hasta límites casi imposibles, y podemos llegar a ser, lo que queremos ser e ir más allá de lo normal.

Respecto del **aprendizaje**, ya lo hemos dicho, existen diversos medios para acceder al conocimiento. Existe el conocimiento cognoscitivo adquirido mediante instrucciones (conferencias-clases) o mediante descripciones (libros, citas y pensamientos). Por otra parte, existe el aprendizaje fenomenológico-experiencial de las relaciones interpersonales en comunidad (grupos de encuentro). Existe también un aprendizaje intrapersonal mediante la focalización de la atención (meditación-psicotécnicas). Por último disponemos de una sabiduría interior (iluminación) a cuyo acceso tenemos mediante estados de conciencia alterados.

Respecto a lo que denotamos como **maestro**, se define como tal a uno de los actores del cambio (maestro-sujeto-objeto) que tiene en los estados de conciencia inferior, la responsabilidad y recursos para el cambio. A medida que evolucionamos en los estados de conciencia, el maestro comienza a disolverse y desaparecer cuando el sujeto asume la responsabilidad y obtiene los recursos desde su propio maestro interior. Las fronteras entre los actores del cambio existente al principio en los niveles de conciencia inferior, desaparecen en la unicidad del Ser, cuando el sujeto se funde en la relación sujeto-objeto.

El **Modelo Holístico** de aprendizaje frente al cambio, toca aspectos del campo de la ciencia cognoscitiva y fenomenológica, que explican alguna de las razones del comportamiento y de la naturaleza humana. Es así, que se integran a este modelo descubrimientos de la Física, Química, Biología, Psicología, Sociología, etc.

En el campo de la **Física** atómica por ejemplo, el teorema de Bell sostiene que si dos partículas relacionadas de tal modo que una de ellas posee un **Spin** positivo (giro en un sentido) y la otra partícula un Spin negativo (giro en sentido contrario), si se alejan las partículas, no se elimina la relación. Cambiar el Spin de una de ellas, simultáneamente cambia la de la otra, por muy alejado que estén ellas, como si existiera un sentido de cooperación telepático. Se diluyen las polaridades y dicotomías, de tal forma que el todo es mayor que la suma de las partes. Esto también nos sugiere el pensamiento místico de que todo está relacionado con todo. El principio de **Sinergia** establece que existe una relación entre los diversos componentes de un sistema, de tal modo que sin mediar un acuerdo entre las partes, se da un comportamiento simultáneo de apoyo mutuo (coincidencia significativa). Esto sugiere la idea que existe un campo **Holográfico** en donde las partes están en el todo, y el todo está en las partes. Se dice que el cerebro es un Holograma. De ahí, que los fenómenos parapsicológicos no serían tan anormales como parecen y que se favorece su presencia mediante estados alterados de conciencia.

En **Química**, el Premio Nobel, Ilya Prigogine sustenta la teoría de las **Estructuras Disipativas**. Según la 2a Ley de la Termodinámica, el Universo tiende hacia el reposo o muerte térmica. Es lo que se conoce con el nombre de **Entropía**, proceso hacia el deterioro o destrucción de sí mismo. Sin embargo, el proceso de **evolución** va en sentido contrario a la entropía, es un acto creador. De ahí que se le conoce como **Sintropía**. (Sin: junto con). Prigogine observó que existen fenómenos en la Naturaleza que no se comprimen a niveles inferiores, sino que se expanden hacia un orden superior. Esto se da sólo en los sistemas abiertos. En estos sistemas se requiere energía para conservar la estructura, de ahí el término disipación (consumo) de energía. A medida que la estructura del

sistema es más compleja, es más inestable pues necesita mayor energía para conservar el equilibrio. Las fluctuaciones de energía menores no afectan su estructura. Pero si estas aumentan, entonces la estructura original no puede sostener estos cambios y por lo tanto debe buscar un nuevo equilibrio en un nivel superior más complejo y que a su vez requerirá de mayor energía, haciendo más inestable el sistema. El estrés, las crisis, los cambios violentos, las paradojas, son estructuras disipativas y oportunidades que pueden originar un salto a otro orden superior. No aventurarse a la posibilidad de un cambio puede darnos mucha seguridad en el nivel que estamos, pero si bien es un riesgo enfrentarse al cambio, si no lo hacemos, perdemos una gran oportunidad de trascender a otros niveles de orden superior. El cerebro es una estructura disipativa. Su complejidad altísima se verifica en el consumo de energía. Pesando un 2% del cuerpo consume el 20% de oxígeno. Las sociedades y grupos de encuentro también son estructuras disipativas. Otro papel importante que juegan las estructuras disipativas, es el efecto **Fractal**, repetición de una estructura had-infinitem, donde una alteración en una fracción del sistema, puede desencadenar un cambio en la totalidad de él, por efecto de las fluctuaciones e inestabilidad del sistema.

La **Biología** ha permitido conocer el funcionamiento de los **hemisferios cerebrales**. Se ha descubierto a través de operaciones quirúrgicas que al separarlos, cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos. También se ha investigado que el hemisferio izquierdo funciona con ondas cerebrales beta de baja longitud y alta frecuencia y el hemisferio derecho con ondas alfa y theta de mayor amplitud y menor frecuencia. Dado que la creatividad, imaginación, percepción de modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje de este reino es un medio para acceder a su territorio. Mediante las **psicotécnicas** como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, etc. Es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. Existen tres formas de "viajar a la derecha": Hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente, bloquear el lenguaje de otro ambiente y obedecer una orden que nuestro sentido crítico no acepta. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las conferencias, meditaciones y diálogos. Por otra parte, si los recuerdos, que son estructuras disipativas se presentan en un estado alterado de conciencia, con ayuda de las psicotécnicas, las ondas cerebrales de mayor amplitud producidas en este estado, provocan fluctuaciones que no pueden absorberse por todo el sistema, lo que produce inestabilidad en la estructura básica, la cual debe cambiar a un orden superior, para establecerse en un nuevo nivel de equilibrio de mayor complejidad.

En **Antropología**, los descubrimientos de figuras, denominadas imágenes entópticas (“del interior de la visión”), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala Richard Leakey, han sido consideradas primero, como simplemente “arte” o “simples garabatos ociosos, graffiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn”, considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio” Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar tales imágenes han sido consideradas “poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando además, S. Grof, que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico”. Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso neurocuántico, sería la fuente de acceso al inconsciente. Así lo señala David Lewis-Williams, quien “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, dice, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación”. Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos, pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural.

Un último análisis comparativo del significado de estas imágenes plasmadas en las cavernas, es que creo podrían representar la totalidad del proceso en la que se encuentra el individuo al crear las condiciones adecuadas para que se produzca el fenómeno alucinatorio. Primero, una lectura de las imágenes nos revelaría que, los puntos cambiantes de menor cantidad a mayor cantidad, es una representación de la inversión de población a un nivel energético superior; segundo, los puntos y líneas ordenados en paralela, representan una sustancia en condiciones iniciales de los átomos en un nivel energético equilibrado; tercero, las líneas uves y en zigzags, representarían las ondas de energía transformadas de incoherentes a coherentes; cuarto, los círculos concéntricos, serían el resultado de la emisión energética (cuántica) hacia el centro del sistema; quinto, la cuadrícula representa

la reproducción de interferencias de ondas (hologramas) que contienen la información; sexto, los rectángulos representan el sistema cuántico de radiación energética y se compone de los siguientes elementos que están compuestos en tres sectores, divididos por una pared oscura y una blanca (espejos paralelos resonadores), por fuera del segmento interno existen líneas continuas (estimulador externo) y una sola línea (emisión cuántica) continua que atraviesa la pared blanca (espejo transparente); por último, redes de líneas sobre animales (antílope de eland) cuyos cráneos con orificio (para soplar) permiten la emisión de sonidos. Las líneas serían una representación de la imagen contenida en las cuadrículas (hologramas) que emergen al tocar ese instrumento de viento y que permiten al individuo en trance, “leer o ver” las interferencias sonoras encerradas en las cuadrículas.

En la **Salud**, se sabe el efecto que tiene más allá de los factores virales, el ambiente relacional psicológico y sociológico del individuo enfermo. Así por ejemplo, el resfriado común no siempre afecta a una persona aunque estén presentes los agentes virales. Parece que disminuyen las defensas con todos esos otros factores relacionales. Conocido por casi todos son los problemas intestinales y dolores de cabeza producidos por factores emocionales en algunas relaciones de estrés. Por otra parte, el cáncer ha sido tratado con técnicas de meditación y pensamiento positivo (C. Simonton), manifestándose en algunos casos una atenuación del tumor maligno. Se sostiene también que toda enfermedad se ve afectada en alguna medida por un factor psicosomático.

En **Educación** tenemos el papel que juegan las expectativas en el aprendizaje. El efecto Pigmalión ha demostrado que un individuo normalmente actúa según lo que piensa que esperan de él. Es como una profecía autocumplida. Este efecto también se presenta en el **campo laboral** haciendo cambiar la actitud de los trabajadores. Una modificación en el modo de trabajar, puede ser interpretado por el individuo como una preocupación de sus jefes lo que puede incidir en su rendimiento.

La comprensión de estos aspectos de la naturaleza del aprendizaje, plantea un cambio en la forma y fondo de la educación tradicional que implicaría modificar los textos de estudio, el currículum y la actitud del profesor y alumno.

El aparente caos, producido al aumentar la complejidad del sistema educativo, mediante las fluctuaciones del aprendizaje orientado desde el hemisferio cerebral izquierdo hacia el hemisferio derecho ayudado por los procedimientos de alteración de la conciencia a través de la técnica de ciclos conferencia-

meditaciones-diálogos, contribuye a crear un efecto de incoherencia en el funcionamiento cerebral, situación que intenta equilibrarse desplazándose a un nivel superior de mayor orden y coherencia. De ahí, que integrar ambos modos de aprendizaje, contribuye a un mejor aprovechamiento del potencial cerebral.

Todo este sistema de aprendizaje opera como un modelo de estructura disipativa, en donde para mantener una estructura estable, se requiere de mayor consumo de energía. Entonces, cuando se produce un cambio de conciencia, ya sea mediante el cambio en las formas de enseñanza -de la instrucción a la meditación- la única salida que le cabe al cerebro es, consumir mayor energía y/o producir una transformación que lo lleve a un orden superior, situación que normalmente no se produce al estar enfocado el modo de impartir la educación bajo un sólo sistema, con exclusión del otro, ya se trate de un modelo de educación humanista o autoritario como es nuestra educación tradicional. Al integrar ambos aspectos del aprendizaje, estamos cooperando con la mejor adaptación a un modelo de evolución de la conciencia, recordando que el todo es mayor que la suma de las partes. Es como buscar en la ciencia el estudio de un método que pueda integrar el conocimiento objetivo, en tercera persona, con la experiencia subjetiva, en primera persona.

Hay que recordar que en la ciencia, se plantea que siendo científico su método, tradicionalmente es adecuado para la observación, el análisis y descripción objetiva de la realidad. Es decir, todo su accionar esta dado en la investigación en tercera persona, dejando de lado, como ruido, la experiencia subjetiva. Sin embargo, tratar de medir objetivamente una experiencia personal, que de hecho es fundamental e íntegramente subjetiva, cae en lo que Ryle denomina *error categorial*⁵⁸. También el hecho de saber que la ciencia acepta que existe una dimensión de materia y energía invisible, y que lo que conocemos como realidad es tan solo una ínfima parte de la materia y energía total del universo, nos da una visión restringida de aprehender esa realidad. De ahí que la investigación de la ciencia, en este ámbito, es incompleta o parcial. Así, en lo que respecta a la conciencia, y por ende la experiencia subjetiva, sostiene el Dalai Lama, “el método en tercera persona, es inadecuado para la explicación de la conciencia”. Y concluye que, “cualquier estudio sistemático de ella debe adoptar un método que dé acceso a las dimensiones de la subjetividad y la experiencia individual”.

Las implicancias de la aplicación del modelo de aprendizaje frente al cambio, expuesto en este proyecto, pueden ser tremendamente imprevisibles y espectaculares dada la forma expansiva de participación y velocidad en la

⁵⁸ el error categorial, consiste en "representar los hechos de la vida mental como si pertenecieran a una categoría (o clase de categorías), cuando en realidad pertenecen a otro" (Ryle, 1949).

comunicación de los actores del cambio lo que hace que tenga todas las características de una estructura disipativa. De ahí que puede llamárseles Centros de Conciencia Disipativa.

Una característica fundamental de estos Centros es que en ellos no existe una jerarquía, sino que el poder está distribuido en toda la red. Puede que en algún momento percibamos una autoridad jerárquica, pero ella es ilusoria y transitoria, pues todos los puntos de la red son interdependientes y relacionados.

Pareciera ser que la clave está en la cooperación de los factores opuestos, integrados en una sola unidad, en una relación del tipo "esto y lo otro" en vez de "esto o lo otro", disolviendo las dicotomías. Esto es quizá lo que nos ha venido enseñando la religión: "buscad la unidad en todo". Ya lo dijo Jesús: "Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos".

FORMAS DE ACCESO A UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD.

Introducción

La realidad virtual tradicional, se define como “una tipología de la realidad simulada en que el actor observador-participante a través de instrumental visual, táctil y sonoro, con ayuda de un ordenador, percibe esa realidad e interviene en ella”. Ahora bien, la realidad podríamos descomponerla en varios campos: Realidad sensorial, personal biográfica, perinatal, arquetípica y transpersonal_cuántica. Si consideramos el mundo de la realidad sensorial y personal como el mundo de la realidad cotidiana, los otros campos de realidad pertenecerían entonces al mundo de la realidad virtual y solo podemos acceder a ellos bajo ciertas condiciones psicológicas. De ahí, podríamos decir que Psicología Transpersonal-compleja es el acceso a la realidad virtual mediante cambios psicológicos de comportamiento. Estos cambios pueden producirse con ayuda de la meditación y relajación como lo describen los siguientes ejemplos obtenidos en talleres de meditación.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor. Era un jinete parecido a un hombre.

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

Primero me convertí en caballo. Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Vi que el libro que acariciaba en mis manos contenía números y figuras geométricas.

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Comencé a sentir calor en mi cuerpo, me vi en un desierto. Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas. A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar. Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

LA PARAPSIKOLOGÍA AL ALCANCE DE SU MANO

La parapsicología contempla fenómenos de clarividencia, telepatía, visión remota, visión dérmica y otros aspectos de la conciencia que pueden estar comprendidos dentro de la psicología transpersonal.

Existen innumerables libros que describen los procedimientos y pasos a seguir para poder acceder al mundo de la parapsicología. Estas breves notas, bastarán para obtener los mejores resultados. Lo único necesario para tener LA PARAPSIKOLOGIA AL ALCANCE DE SU MANO, es seguir sus indicaciones y tener la motivación de experimentar una aventura de viajes en meditación.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas

circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos alcanzar. Nuestros sentidos filtran e impiden el acceso de otras realidades. Sin embargo, ahora sabemos, y lo hemos vislumbrado que podemos ir más allá de lo normal, hacia lo transpersonal-complejo. Existen formas de alterar el comportamiento, cambiando las estructuras y estados de pensamiento. Reestructurar el pensamiento es un acto de meditación y la meditación es el camino adecuado para producir las condiciones de las estructuras y estados del pensamiento o conciencia.

La realidad transpersonal-compleja comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce al estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia. De ahí que, el agregado de "Realidad Virtual Transpersonal-compleja" no es más que una forma de decir que en esa realidad se perciben sensaciones en forma virtual.

Creo que la psicología transpersonal-compleja no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales de la manifestación de la conciencia sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc. Por ejemplo, el desdoblamiento o "trascendencia del cuerpo" es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero, es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se ha producido a veces en forma espontánea estos efectos sin haberlos buscado. En algunas técnicas la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el

tiempo “viajando” a otros lugares y a otras épocas; puede identificarse conscientemente con otra persona y acceder a sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas o recuerdos. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella “siente ser” la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, vestuario, costumbres, comportamiento).

Todos hemos tenido la experiencia de nacer, pero seguramente pocos son conscientes de este proceso.

Todos tenemos la experiencia de vivir, pero pocos son conscientes de la plena presencia.

Todos podemos identificarnos con otros, pero pocos trascienden verdaderamente su identidad

Todos llegaremos a morir, pero pocos saben de la Experiencia Cercana a la Muerte (ECM).

Muchos conocen resultados de la física cuántica, pero pocos han tenido una experiencia cercana en el nivel cuántico.

Todos quizás hemos oído sobre la trascendencia, pero pocos son los que la han experimentado.

La experiencia trascendente, permite revivir el proceso del nacimiento.

La experiencia trascendente, permite estar plenamente presente y trascender el tiempo y el espacio.

La experiencia trascendente, permite identificarse con ave, peces, animales, personas o cosas.

La experiencia trascendente, permite tener una ECM.

La experiencia trascendente, permite acceder a una visión cuántica directa del Universo.

En estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; viajes a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; comunicación sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría).

Es como tener la parapsicología al alcance de la mano.

Entre las experiencias de este último grupo tenemos las siguientes:

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

Vi que el libro que acariciaba en mis manos contenía números y figuras geométricas.

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Mientras acariciaba el anillo, tuve una visión de un camino hacia una casa. Entré a ella y vi sus muebles y en un sillón estaba la persona que resultó ser dueña de la joya.

Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

Se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite desarrollar con pleno éxito las labores individuales y colectivas. La aplicación de estas técnicas en las empresas pueden hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia"

¿Sabemos de psicología Transpersonal-compleja? ¿Hemos experimentado con estados alterados de conciencia? ¿Hemos trascendido la identidad, el espacio y el tiempo?

En realidad creo que cada uno puede descubrir la solución a sus problemas mediante técnicas de acceso a la conciencia transpersonal-compleja.

Los temas desarrollados en los talleres podrían ser los siguientes:

Tema I: que nos describe para qué acceder al proceso. (Paradigmas-objetivos)

Tema II: que nos señala cómo hacer el proceso. (forma)

Tema III: que detalla con qué efectuar el proceso. (instrumental)

TEMA I

PARADIGMAS OBJETIVOS.

¿Sabían que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas? Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. También, esta tecnología Neurocuántica puede ser aplicada en superaprendizaje virtual y en biorresonancia mórfica para la salud. Ya se viene aplicando en estos campos. ¿Cómo podemos acceder a esto? Existe un programa de meditación y relajación modular que mediante un proceso vivencial se obtienen estos fenómenos.

¿Sabían, que en estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; Comunicarnos sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría). Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabían que se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, de visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite efectuar con pleno éxito las labores individuales y

colectivas. La aplicación de estas técnicas, en las empresas, puede hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia".

PROCESO DE EDUCACION SIN FRONTERAS

Para trascender las fronteras de la identidad, del tiempo y el espacio en estados de meditación y relajación, el PROCESO DE EDUCACION SIN FRONTERAS (PESF) comprende cuatro etapas o módulos con sus correspondientes técnicas: primero debemos aprender a relajarnos físicamente, emocionalmente y mentalmente (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno y relajación del sonido primordial); segundo debemos aprender a concentrarnos en un objeto y en un sonido (meditación concentrativa del tacto, meditación mántrica); tercero aprender a visualizar y viajar (visualización dirigida, visualización libre, viaje visionario y viajes en el tiempo); cuarto dejándose llevar en estado relajado (visión interior). Una vez aprendido estos módulos se pasa al proceso de superaprendizaje y creatividad virtual, biorresonancia mórfica en salud virtual, psicometría, telepatía y clarividencia.

TEMA II

INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF

REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO EN PESF

Antes de iniciarse en el proceso de meditación y relajación debemos disponer de ciertos elementos necesarios para el aprendizaje.

Para cada técnica:

1. Leer texto de instrucciones de ejercicio de meditación y/o relajación.
2. Seleccionar música específica.
3. Grabar texto de introducción, seguido de la música seleccionada y texto final de meditación-relajación.

Previo a grabar el texto, es conveniente leer varias veces el texto de instrucciones para evitar errores durante su grabación. (Como alternativa a grabar puede algún amigo leer el texto durante la meditación).

Respecto a la música, se ha descubierto que ella por sí sola contribuye a reemplazar las autosugestiones que habitualmente se ofrecen durante todo el proceso que perdura la meditación, lo que facilita y acelera el mismo proceso.

Para seleccionar la **música** para cada técnica, basta con buscar alguna de su propiedad (o música para meditar) que tenga los requisitos siguientes: sea suave, con un ritmo parecido durante toda la música y que perdure más o menos entre 5 a 10 minutos. (**Advertencia: para cada técnica usar música diferente**).

Busque un lugar y momento adecuado en que no sea interrumpido para comenzar a grabar.

Las pausas en paréntesis (pausa3), indican que es un silencio de aproximadamente tres segundos.

INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF

Una vez grabada la técnica a usar y nos dispongamos a efectuarla, debemos ubicar un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.

1. Sentarnos cómodamente en posición de meditación. (*)
2. Cerrar los ojos.
3. Escuchar la grabación hasta que termine la meditación.

(*) La posición de meditación debe ser cualquiera, pero que sea diferente a una posición habitual y debe repetirla en todas las técnicas a menos que expresamente se indique el tipo de posición.

Existen tres posiciones básicas:

- Posición 1: Sentado en silla inclinando ligeramente la cabeza y las manos en los muslos.
- Posición 2: Tendido de espaldas en el suelo con los brazos a los lados y palmas hacia arriba.
- Posición 3: Sentado en silla con pies cruzados (derecho sobre izquierdo) y manos con palmas hacia arriba (izquierda sobre derecha) tocándose los pulgares.

ENTRENAMIENTO EN PESF

Para llevar a cabo el entrenamiento en PESF debemos pasar por cinco niveles básicos de curación y crecimiento transpersonal:

Nivel 1: Curación por Relajación: Emocional, Física y Mental. (Posiciones 1, 2 y 3)

Nivel 2: Curación por Meditación: Concentrativa al tacto, sonido y visualización. (Posiciones 3 y 2)

Nivel 3: Curación por Viaje Transpersonal: visionario, de transformación y del tiempo. (Posición 2)

Nivel 4: Curación por Integración Arquetípica. (Posición 2)

Nivel 5: Crecimiento Transpersonal: Psicometría, clarividencia y telepatía. (Posiciones 3, la primera técnica y 2 el resto)

TEMA III:

TALLERES DE MEDITACION

Antes de comenzar a grabar, revise texto referido a **REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO EN PESF**. Cuando haya grabado y se disponga a efectuar la relajación o meditación, revise previamente texto referido a **INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF**.

Como se requiere comprender el sentido de las técnicas de este libro y no tener ningún problema que pueda perjudicar el acceso a la conciencia interior, se recomienda haber participado de las técnicas de meditación y relajación con la ayuda de un guía.

(IV) TALLERES DE MEDITACION

RELAJACION EMOCIONAL

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: estrés, relajación, concentración, memoria, agotamiento, angustia, ansiedad, cansancio, insomnio, nerviosismo, pesimismo, timidez, agresividad.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

El entrenamiento autógeno fue descubierto en el proceso hipnótico. Cuando la persona entra en trance, a menudo experimenta sensaciones de pesadez y cambios de temperatura del cuerpo de forma espontánea. Entonces se pensó que partiendo de estas sensaciones, se producía el trance. Esto es lo que vamos a conseguir con esta técnica.

Para esta técnica se requiere estar en una posición cómodamente sentados con los pies bien asentados en el piso, las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Bien, estamos en la posición correcta, la relajación termina al término de la música y de todas maneras yo los saco del proceso a la cuenta de tres.

El entrenamiento autógeno trabaja con imágenes. Debemos imaginar o visualizar algo que represente la sensación de peso en nuestro cuerpo y mantener solo esa visión. Por ejemplo, podemos imaginar tener un saco de papas en nuestros hombros o levantando pesas. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Ya sabemos en qué imagen pensaremos. Ahora cerremos los ojos y escuchemos la grabación.

(Módulo peri-transverbal)

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad(pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos, ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere(pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

RELAJACION FISICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: estrés, relajación, concentración, memoria, agotamiento, angustia, ansiedad, cansancio, nerviosismo, pesimismo, timidez, agresividad.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora veremos una técnica orientada a nuestro cuerpo físico.

Esta técnica produce un profundo estado de relajación en todo el cuerpo. A medida que transcurre el día vamos acumulando tensiones o microtensiones en nuestros músculos, que es necesario liberar mediante esta técnica para recuperar nuestra energía.

La idea es recorrer nuestro cuerpo liberándonos paulatinamente de cada tensión muscular, produciéndonos tranquilidad y bienestar completo al término de la relajación.

(Módulo peri-transverbal)

Relajación Muscular Progresiva. (pausa3) La relajación muscular progresiva consiste en ir relajando paulatinamente los músculos del cuerpo, desde los pies a la cabeza. Para ello, debemos efectuar para cada músculo, cuatro operaciones: TENSAR, MANTENER TENSION, SOLTAR TENSION y SENTIR RELAJACION (pausa3). Cada una de estas acciones en ese orden la hacemos por algunos

segundos(pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente(pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la relajación. (pausa3)**(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

RELAJACION MENTAL

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: estrés, relajación, concentración, memoria, agotamiento, angustia, ansiedad, cansancio, nerviosismo, pesimismo, timidez, agresividad.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La relajación mental, es un complemento de la relajación física y emocional. Esta técnica permite liberarnos de muchas preocupaciones, dejándonos una sensación de trascendencia y de cambio de percepción con otras perspectivas, que facilitan la solución de los problemas.

La técnica de escuchar el sonido rítmico de un tambor o de la música, ha sido usada por todas las culturas del planeta durante tiempos ancestrales y tiene la facultad de transportarnos a otras realidades o campos de transformación personal. Tiene potencialmente efectos positivos y curativos que mejoran nuestra calidad de vida.

Ahora comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación del Sonido Primordial. (pausa3) El sonido rítmico y constante produce un adormecimiento del cuerpo físico y un estado de alerta de la conciencia que se traduce en un estado relajado de la mente (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la

meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). El chamán es una persona que viaja a la realidad no ordinaria en un estado alterado de conciencia, empleando para ello como instrumento el sonido rítmico del tambor (pausa3). Ahora, en posición de meditación, con los ojos cerrados iniciaremos nuestro viaje de aventuras (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION AL TACTO

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: concentración, memoria, rendimiento, aprendizaje directo.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia(pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3).

Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y focalizemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION AL SONIDO

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: concentración, memoria, rendimiento.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Esta técnica, de escuchar un sonido rítmico como es el mantra, produce también un aumento sustancial de la concentración, memoria y eficiencia. La técnica que ha sido empleada en algunas culturas orientales ha demostrado que ellas se caractericen notablemente por estas propiedades de la conciencia.

Para comenzar a meditar en el mantra debemos de trascender el significado de las palabras o sonidos escuchados y centrarnos más bien, en el ritmo que produce.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Mántrica. (pausa3) El propósito del mantra es bloquear el pensamiento racional y lógico para que emerja un nuevo conocimiento de nuestra interioridad(pausa3) El mantra es una palabra o frase cantada repetidamente una y otra vez.(pausa3). El objetivo de escuchar el mantra es sólo dedicarse a esta actividad de escuchar y si nos desviamos por alguna razón de ello, debemos volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del mantra. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada

la meditación(pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar primero, el canto budista del Tíbet, siguiendo con el canto budista del Japón y terminando la meditación con el mantra de la compasión. (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION DE VISUALIZACION

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: concentración, memoria, rendimiento.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe

mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) “Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra”. (pausa 5) (**grave Tema y música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE VISIONARIO

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: tolerancia de ambientes tensionales y capacidades de autodeterminación, de emprender cualquier labor y voluntad.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La técnica del viaje a un lugar inhóspito, de aislamiento, ha sido una de las pruebas o ritos iniciáticos de algunas culturas, para enfrentarse el individuo a las fuerzas de su propia esencia.

El aislamiento favorece la liberación y el proceso de cambio emocional y mental. A pesar de que se ve enfrentado a una experiencia difícil y temerosa, al salir de ella encuentra una expansión y liberación de sus temores.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje Visionario. (pausa3) El primer viaje a la realidad no ordinaria puede realizarse manteniendo la mente libre de prejuicios y siguiendo la senda del chamán(pausa 3) Chamanismo, es una tradición extendida por todo el mundo de oriente y occidente y consiste simplemente en volver a nuestra naturaleza humana común, establecer de nuevo contacto con las plantas, los animales y con el propio planeta. (pausa 3) Permite de un modo disciplinado que todo el mundo pueda recibir revelaciones espirituales, ayuda, conocimiento y sabiduría de las fuentes más elevadas de la realidad no ordinaria, una realidad llena de

belleza y armonía. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Ahora en posición de meditación, con los ojos cerrados, iniciaremos nuestro viaje de aventuras. (pausa 3) Cuatro de marzo de 1988. ¡Descubren fuente de la felicidad: Las acciones de los centros de investigación de la conciencia se van a las nubes! Estos titulares de la prensa sacudieron a la opinión pública al despertar esa mañana. Las indagaciones periodísticas, señalan que desde aproximadamente cinco años ocurrió un suceso que podría cambiar los destinos de la humanidad. (pausa 3) A mediados de 1983, un avión que se dirigía a Venezuela, desapareció en medio de la jungla amazónica. La historia de sus ocupantes no se conoció sino hasta comienzos de este año, fecha en que se revela a alto nivel, los alcances del descubrimiento señalado. (pausa 3) Veintitrés de Junio de 1983. Rex, con conocimientos de antropología, y que rara vez ha abandonado su país, se dirige hacia el aeropuerto de Santiago de Chile para viajar a un curso a efectuarse en Caracas, Venezuela(pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). A las 18 horas del día treinta de junio, al no haber encontrado sobrevivientes, se daría por terminada la búsqueda de los restos del avión. (pausa 3) Volvamos al veintitrés de junio de 1983. A las ocho horas despegó el avión desde Santiago. Después, bajo el suave ritmo de la música, algunos nos relajamos y comenzamos a dormir. (pausa3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). Alrededor de las catorce horas, se enciende luz de emergencia y comienza a precipitarse en picada la nave. Algunos pasajeros se desmayan, gritan o rezan. De pronto se produce un gran silencio como si comenzáramos a despertar de un sueño. Todo está inmóvil. (pausa 3) Pasada la tensión, comienzan los gritos, dolores y agradecimientos a Dios por estar vivos. Ese día, o lo que quedaba de día, comenzamos a organizarnos: saber cuántos estábamos en buenas condiciones; prestar ayuda a los heridos; verificar el instrumental de radio; alimentación disponible; racionamiento; buscar refugio. (pausa 3) Veinticuatro de junio. Intentamos recorrer en torno a nuestra morada.

Es casi imposible penetrar más allá de treinta metros, dada la espesura de la jungla. Incluso sólo vemos los rayos de sol a través de los árboles. (pausa 3) Rex, que conoce de culturas chamánicas, sabe que el lugar donde se encuentra es su oportunidad ideal de practicar en profundidad las técnicas de alteración de conciencia: aislamiento personal en la selva, escuchar los sonidos puros de la naturaleza, como el silbido de los pájaros, el viento que mueve las hojas de los árboles, el zumbido de los insectos, el agua del arroyo, y el silencio y obscuridad de la selva. (pausa 3) (**grave música seleccionada**)(pausa 5). Veintinueve de junio. Todos los días transcurren similares. Temprano en la mañana como en la tarde, estamos en íntimo contacto con la naturaleza. Los sonidos nos cubren hasta penetrar en nuestros cuerpos. A veces pareciera que escuchamos en el fondo de la espesura del bosque melodías musicales o ruidos de tambor, sonidos todos que nos van introduciendo hacia otra realidad. La realidad del chamán. (pausa 3) Las imágenes se suceden una tras otra y algunos de nosotros alcanzan un verdadero encuentro con lo trascendente. Es una danza de vibraciones, imágenes y sonidos que transforman la energía sensorial en psíquica. (pausa 3) (**grave música seleccionada**)(pausa 5). Treinta de junio. El último día. Se vislumbra la esperanza. Nos han localizado. Volvemos a la civilización igual que antes, pero con otra actitud, una actitud de haber vivido una hermosa experiencia de descubrimiento por nuestro viaje al interior de nosotros mismos. Descubrimos así, en la crisis vivida, testimonios de la felicidad. (pausa 3) (**grave música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJES DE TRANSFORMACION

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, sentido de aceptación, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, aprendizaje directo.

TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También

establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa 3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa 3) podemos movernos suavemente (pausa 3) abramos los ojos suavemente (pausa 2) movámonos suavemente (pausa 2) estamos despiertos (pausa 1). La meditación ha terminado.

VIAJES EN EL TIEMPO

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, aprendizaje directo.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora, nos adentraremos en una técnica que permite sentirnos estar presentes en otras épocas, conocer sus costumbres, sus vestuarios, y sus formas de vida. Podemos viajar a tiempos lejanos siendo observadores de las escenas que transcurren frente a nuestra visión, o tal vez, nos sintamos ser también participantes de la acción que se desarrolla en ese tiempo.

Debemos comprender, que esta facultad de viajar a otros tiempos está siempre presente para poder acceder a ella en condiciones adecuadas y que puede o no, significar que refleje o estemos rememorando una vida pasada de nuestra existencia.

Lo principal es que podemos obtener beneficios positivos de esta experiencia.

(Módulo peri-transverbal)

Viajes en el Tiempo. (pausa3) Viajar a otras épocas, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual. (pausa 5)

Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente(pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido. (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). Ahora, para viajar a tiempos lejanos, estamos en un lugar de partida en otra época diferente de la actual. (pausa 3) A medida que nos vayamos relajando y continúa la música, imaginaremos que las pausas de respiración escuchadas corresponden a entradas o puertas hacia otros tiempos. (pausa 3) Si deseamos cruzar estas entradas, bastará pedir permiso para ello y contar hasta tres. (pausa 3) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

RECUERDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La observación de espejos, bolas de cristal, vasijas de agua, cristales y otros instrumentos de meditación han sido objetos, que facilitaron la apertura a la conciencia interior y de obtención de información fuera de los alcances de los sentidos.

Ahora veremos una técnica que contempla la visualización de espejos que facilitarán nuestra percepción en un ambiente de imágenes que orientarán nuestra visión interior.

(Módulo peri-transverbal)

El Espejo de la Mente. (pausa3) La observación de un espejo en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia. (pausa 3). Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente. (pausa 3). Ahora se sabe que para la estimulación con espejos, no tiene por qué ser necesario observarlo físicamente, sino que puede ser simplemente imaginado o percibido interiormente, y seguir produciendo cambios psicológicos importantes (pausa 3). Entre las técnicas con espejos, se encuentra la meditación del **Recuerdo de la Forma** (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos y comencemos a

meditar (pausa 2). Para ello, primero imaginemos que nos sentamos en una cámara cubierta de espejos por todos lados, arriba, abajo, al frente, atrás, de tal modo que refleja nuestro cuerpo hasta el infinito. (pausa 2) Debemos hasta el final de la meditación mantener esta imagen, sin esfuerzo y dedicarnos solo a esta labor, de visualizar la forma del cuerpo reflejado en los espejos. (pausa 2). Ahora, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

OLVIDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Durante gran parte de la historia, esta técnica en algunas de sus variantes era usada para obtener información y visiones de sucesos que ocurrieron o fueran a ocurrir en el futuro.

La técnica utilizada para obtener información, debe comenzar primero estableciendo una pregunta que resuma el contenido de lo que deseamos percibir en nuestra visión interior.

Si tenemos una pregunta a resolver, comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

El Olvido de la Forma. (pausa3) Es otra técnica que emplea como instrumento de observación los espejos. (pausa 3). Para comenzar, en posición de meditación, imaginemos que frente a nosotros se encuentra un espejo inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes. (pausa 3). Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación. (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La

meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

LA CAVERNA VISIONARIA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, aprendizaje directo.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es una de las más antiguas formas de acceso a la conciencia interior, pues era utilizada desde la aparición del hombre cuando estaban en sus cavernas iluminadas por sus fogatas en la profundidades de la tierra.

La naturaleza de la caverna, obscuridad, silencio, aislamiento y sonidos que alteran la conciencia era el instrumento ideal para producir estados especiales de conciencia que el primitivo utilizaba para satisfacer sus necesidades espirituales.

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del

chamán. (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerramos los ojos. (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VISION INTERIOR

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, diagnóstico psíquico.

TECNICA:

(Módulo Verbal y peri-transverbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del

pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, pongámonos cómodos y sigamos las siguientes instrucciones.(pausa 3) cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, veamos hacia el interior. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

INTEGRACION ARQUETIPICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, integración de las disfunciones de la conciencia, preservación equilibrada de la salud, sabiduría y paz.

TECNICA:

(Módulo verbal y peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua. (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos y escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos. (pausa 3) (**grave música**

seleccionada)(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE DE EVOLUCION

APLICACIONES:

En Comunicación: Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino. Es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo Divino. El proceso comienza con la Conciencia de la **creación de los planetas y estrellas del Universo**. Le siguen la conciencia de la formación de los **minerales, vegetales y animales**. Luego llegamos a la conciencia primitiva de **preservación de la vida** del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de **conservación de la especie** en la toma de conciencia Ecológica. Desde aquí, entramos a la **conciencia emocional** de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la **conciencia del vacío de las formas**, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido del ciclo evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

TECNICAS DEL PROCESO:

INTRODUCCION:

VIAJE DE EVOLUCION: Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el

samadhi o unión con lo Divino. Es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo divino. El proceso comienza con la Conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Le siguen la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. Luego llegamos a la conciencia primitiva de preservación de la vida en el hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie en la toma de conciencia ecológica. Desde aquí, entramos a la conciencia multiemocional de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la conciencia del vacío de las formas, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

(Módulo Verbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de

meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia. (pausa 5)

1.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora iniciaremos nuestro viaje evolutivo de la conciencia. Comenzaremos a imaginarnos que vamos viajando velozmente, como una luz por el cosmos e iremos viendo estrellas y planetas en la inmensidad del Universo. En este viaje alucinante irán apareciendo astros que en la infinidad del tiempo, han dado origen a nuestro sistema solar y a nuestra casa La Tierra, un pequeño hermoso planeta en la inmensidad del Cosmos.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje por el Cosmos. (pausa3) El viaje por el Universo permite que emerja de nuestra interioridad un conocimiento de los orígenes de la

Conciencia primordial. (pausa3) Mantengamos el sonido y la imagen de la formación del universo repetidamente una y otra vez.(pausa3). El objetivo de este viaje, es ver la imagen y escuchar el sonido y sólo dedicarse a esta actividad, y si por alguna razón nos desviamos de ello debemos, volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del cosmos. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar el sonido, visualizando la imagen del universo hasta el término de la meditación. (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

2.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia(pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y focalizemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

3.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) "Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra". (pausa 5) **(grave Tema y música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

4.- TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3)

podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

5.- TECNICA:

Apertura del Primer Centro Energético

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es una de las más antiguas formas de acceso a la conciencia interior, pues era utilizada desde la aparición del hombre cuando estaban en sus cavernas iluminadas por sus fogatas en las profundidades de la tierra.

La naturaleza de la caverna, obscuridad, silencio, aislamiento y sonidos que alteran la conciencia era el instrumento ideal para producir estados especiales de conciencia que el primitivo utilizaba para satisfacer sus necesidades espirituales.

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos. (pausa 5). **Estamos en una cueva** en la época de las cavernas.

Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

6.- TECNICA:

Apertura del Segundo Centro Energético

(Módulo verbal)

Hemos aprendido a viajar a otros lugares y a transformarnos en otras especies, como aves, animales o peces. Por último, tuvimos la experiencia de trascender nuestra identidad al identificarnos con otras personas en distintas épocas. Entonces, ya podemos visualizar una relación grupal que permita “sentir por los demás” las sensaciones y emociones que recorren por sus cuerpos y mentes, sensaciones todas que son la base de la conservación de la especie y sublimación de la energía kundalini.

(Módulo peri-transverbal)

La **Conciencia Grupal** es una técnica orientada a compartir en forma virtual la energía de conciencia de un grupo de personas (pausa 3). Nos hemos ido preparando para meditar con las formas energéticas de conciencia grupal (pausa 3). Para comenzar a identificarnos con la conciencia grupal, debemos imaginar a un líder de un grupo, en cualquier época (pausa 3). Cuando nos concentremos en el sonido de la música, se profundizará la meditación, y comenzaremos a identificarnos con el jefe o líder del grupo. (pausa 5) Entonces, en

cualquier momento, escuchando la música, **estaremos conscientes de nuestro grupo** en el mundo de las formas humanas. (pausa 5) Ahora, como líderes de un grupo, escuchemos la música hasta el término de la meditación (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

7.- TECNICA:

Apertura del Tercer al Sexto Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: **aire, fuego, tierra y agua.** (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de

partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) Ahora, **escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos.** (pausa 3) (**grave música seleccionada**)(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

8.- TECNICA:

Apertura del Séptimo Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Hasta el momento, hemos viajado en los seis centros energéticos que nos conectan con los distintos universos de las formas (pausa 3). Ahora, cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, **veamos hacia el interior.** (pausa 5) (**grave música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

9.- TECNICA:

Más Allá de la Apertura de los Centros Energéticos

(Módulo peri-transverbal)

Hemos ascendido desde la oscuridad de las cavernas hasta las alturas divinas del cosmos (pausa 3). Hemos experimentado una

transformación en este proceso (pausa 3). Nos hemos purificado durante este viaje interior. Ahora estamos listos para recibir la presencia divina (pausa 3). Para ello debemos imaginar que somos “como un bambú hueco y vacío por dentro”. Nuestro cuerpo, con la apertura de los centros energéticos, está vacío por dentro para ser llenado por una energía divina (pausa 3). Sólo necesitamos simplemente identificarnos con el bambú hueco, que recibe la energía divina (pausa 3). Entonces, en posición de meditación, sin esperar nada mas que el ser un bambú, escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

PSICOMETRIA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: sentido de trascendencia, autoconfianza, intuición, clarividencia y percepción psíquica.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La comunicación transpersonal es una de las formas de ponernos en contacto con la multiplicidad de las formas de la naturaleza. Hemos visto que podemos comunicarnos con animales, aves o peces. Ahora nos comunicaremos con un objeto, más bien con la historia de este objeto. Existe una técnica que permite tener visiones de la relación existente entre un objeto y su dueño.

(Módulo peri-transverbal)

Psicometría. (pausa3) A medida que fuimos aprendiendo a meditar y relajarnos, directa e indirectamente hemos estado entrenándonos en la Percepción Extrasensorial. Se sabe que estas técnicas contribuyen al acceso a la Percepción Extrasensorial, pues se obtienen los estados de conciencia y condiciones psicológicas óptimas y necesarias para facilitar el entrenamiento de la Percepción Extrasensorial. (pausa 3) Gracias al aprendizaje en la concentración y visualización, estamos ahora en condiciones adecuadas para obtener información de un objeto. (pausa 3) Esta técnica, la Psicometría, permite que un objeto de otra persona pueda proporcionarnos respuestas a nuestras preguntas referidas a su dueño. Para ello, en posición de meditación, tomando el objeto y observándolo en nuestras manos, le haremos una pregunta, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos

permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación.
(pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha
terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3)
podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos
suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos
despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VISION DERMICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: autoconfianza, intuición, clarividencia y percepción psíquica, sentido de trascendencia.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es otra variante para obtener información transpersonal mediante el tacto. Si la psicometría nos permitió conocer la historia de un objeto, con la visión dérmica podemos “ver” a través del tacto el contenido de un objeto.

(Módulo peri-transverbal)

Visión Dérmica. (pausa3) Ya nos hemos estado entrenándonos en la obtención de información de un objeto. (pausa 3) Ahora podremos recibir respuestas a nuestras preguntas mediante la visión a través de nuestro tacto. Para ello, en posición de meditación, tomando un libro, le haremos la pregunta sobre su contenido, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

TELEPATIA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora y facilita la comunicación con los demás, despertar sentido de atracción en los demás, sentido de trascendencia.

TECNICA:

(Módulo verbal)

Si hemos podido comunicarnos con nuestro tacto, es también posible comunicarnos mentalmente con otra persona. Es un proceso de identificación y de adopción de la conciencia dual. Permite la percepción de los pensamientos y sentimientos de otras personas.

(Módulo peri-transverbal)

Telepatía. (pausa3) La telepatía, es una forma de comunicación entre dos personas sin participación de gestos, palabras e independiente de la distancia y el tiempo que las separa. (pausa 3) Con el aprendizaje en visualización libre y viajes en el tiempo, estamos en condiciones óptimas para comunicarnos con una persona que pensemos en ella. (pausa 3) Para esto, en posición de meditación, imaginando a la persona que deseamos comunicarnos, compartamos algún sentimiento con ella. (pausa 3) Cerremos los ojos y escuchemos el sonido rítmico de la música, hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos

suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos
despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

EJEMPLO DE TALLER DE MEDITACION.

A manera de ejemplarizar una sesión de meditación, a continuación se describe el proceso desarrollado en un taller de meditación:

Los participantes se encuentran ubicados en sus sillas esperando que comience el taller de meditación. El guía, mientras tanto ha preparado un ambiente de aquietamiento de los participantes, mediante música suave y tranquilizadora, de tal modo que “abandonen” los pensamientos y preocupaciones que traían los sujetos desde el exterior del lugar y/o de las actividades del día. Si no conocían al guía, se hacen las presentaciones correspondientes.

Una vez que se note que hay más calma en el ambiente, se inicia el proceso de la meditación.

Bueno, este taller es un programa modular de meditación. Se le conoce como programa de Educación sin Fronteras bajo el modelo Cread 90. Es un programa modular, porque comprende varias etapas y cada una de ella nos prepara y evoluciona para acceder a la siguiente. Es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es un modelo Cread 90, porque comprende cuatro formas de meditar, por Concentración, Relajación, Aventura imaginativa (visualización) y Desidentificación, bajo una Estructura de la conciencia (disipativa). El símbolo 90, es por dos motivos: porque el modelo fue desarrollado a fines de los ochenta para ser usado desde los noventa y 90 minutos, es el ciclo completo que experimentamos durante el proceso de dormir y soñar.

Comenzaremos con el módulo de la relajación. Existen tres formas de relajarse orientadas a la parte física, emocional y mental. La relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno y la relajación del sonido primordial cumplen esos objetivos.

El segundo módulo de la meditación, persigue aprender a concentrarnos. La concentración la efectuamos de tres formas. Primero, una concentración con el tacto, después en el sonido y por último en una imagen. La meditación concentrativa, mántrica y visualización dirigida son las técnicas de este módulo. En la última técnica nos identificamos plenamente con la naturaleza.

El tercer módulo de aprendizaje, es un “viaje” de trascendencia de la conciencia. Comenzamos con un viaje visionario, después un viaje de visualización libre y por último, un viaje por el tiempo. Estas experiencias nos permiten trascender el espacio viajando a un lugar desconocido y en soledad. Las culturas antiguas envían a los jóvenes a lugares solitarios para que se enfrenten a su propia naturaleza. Después, trascendemos la identidad, identificándonos con aves, peces o animales. Al término de este módulo viajamos a otros tiempos y lugares, como una regresión.

El cuarto módulo, nos permite conocer y experimentar con una técnica de sanación, la integración arquetípica y terminamos el taller con una experiencia de entrenamiento en la Percepción Extrasensorial mediante la psicometría, la visión dérmica y la telepatía.

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

El entrenamiento autógeno fue descubierto en el proceso hipnótico. Cuando la persona entra en trance, a menudo experimenta sensaciones de pesadez y cambios de temperatura del cuerpo de forma espontánea. Entonces se pensó que partiendo de estas sensaciones, se producía el trance. Esto es lo que vamos a conseguir con esta técnica.

Para esta técnica se requiere estar en una posición cómodamente sentados con los pies bien asentados en el piso, las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Explicamos personalmente la forma de sentarse.

Bien, estamos en la posición correcta, la relajación termina al término de la música y de todas maneras yo los saco del proceso a la cuenta de tres.

El entrenamiento autógeno trabaja con imágenes. Debemos imaginar o visualizar algo que represente la sensación de peso en nuestro cuerpo y mantener solo esa visión. Por ejemplo, podemos imaginar tener un saco de papas en nuestros hombros o levantando pesas. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Ya sabemos en qué imagen pensaremos. Ahora cerremos los ojos y escuchemos la grabación.

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad(pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos, ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere(pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

Dejamos un breve instante que los sujetos se recuperen del proceso, pues han permanecido en un estado de mucha relajación y sopor o sueño.

Bien, ¿cómo nos fue?

¿Alguien quiere compartir su experiencia?

Aparentemente no logré una total relajación. Sentí en las manos y los pies una sensación de adormecimiento. Vi imágenes de unos carros de tren que pasaban y se perdían en la oscuridad. Vi pasar una rubia en una especie de camión que pasaba a llevar a otro sin respetar la señalización.

Muy bien, ¿Alguien más?

Mi experiencia de relajación fue muy cómoda y placentera; visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy tormentosas; volvía a mi peso en la espalda y eso me hacía sentir agradable y vi en un camino muy largo y polvoriento un camión grande.

Como vemos, podemos tener visiones que van más allá de las imágenes de peso.

¿Quién más quiere compartir?

La música me fue produciendo un estado de agrado; una vez colocada la posición de relajamiento, sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Aquellos que no han tenido visiones, puede que con otras técnicas pueda irles mejor. Compartir estas experiencias ayuda a reforzar el proceso. ¿Alguien más quiere decir algo?

La pesadez la sentí en los brazos, en el cual sentía el peso de los brazos hacia las piernas, pero después empecé a sentir liviandad en los brazos y esto empezó desde las manos hacia los hombros y al mismo tiempo empecé a sentir la cabeza que se iba hacia delante, pero la cabeza no me pesaba.

El último, ¿quiere alguien más compartir su experiencia?

Concentración inmediata, agrado por la música, pesadez en las manos y no en los pies. Desconcentración por algo externo. Sentí que la cabeza se me iba lentamente hacia atrás sola sin quererlo yo y muy pesada, cuando quise volverla a mi posición me sentí algo como mareada y el cuerpo muy pesado. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación, a ratos veía imágenes como una nubosidad y un camino en medio de esta y ruidos de agua fluyendo; en otro momento sentí como un susto y una angustia al sentir la disminución de la música; vi un hoyo cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

¿Otro más?

Al comienzo me imaginaba cargando una piedra gigante con manos y pies, que a medida iba pasando el tiempo, sentía calor en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si

estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz. Pero igual quería salir de ese cuadrado. Me sentía solo; me agradaban los sonidos de la música; había siempre dentro de la música alguien que tocara la puerta y cuando se acabó no quería abrir los ojos; quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Ahora sí el último...

Siento que alguien me está presionando la espalda, haciendo que me incline sobre las rodillas; la presión es cada vez mayor y me inclino cada vez más. Tengo temor de que mi cerebro derecho no funciona y soy incapaz de imaginar y visualizar. Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable. Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de niña; vuelvo a ser niña y recorro el jardín caminando.

Bien, gracias. Hemos aprendido a relajarnos con las emociones. Ahora podemos practicar esta técnica al regreso a nuestra casa.

ESPACIOS DE LA MENTE

Existen varias formas de acceder a la realidad trascendente. Puede iniciarse directamente el proceso a través de una técnica específica o también profundizar el proceso mediante una preparación previa de la mente. En el primer caso estamos frente a un **Taller de meditación** y en el segundo, un programa de meditación denominado **Programa Educación Sin Fronteras**. Para integrarlos en un solo proceso diremos que se tratan más bien de **Espacios de la Mente**. Si bien, ambos métodos contemplan los mismos “espacios” de desarrollo integral del proceso, en el Programa, se profundiza mayormente la preparación psicológica del sujeto que en el taller, a fin de eliminar cualquier obstáculo que inhiba el acceso a la realidad transpersonal-compleja.

TALLER DE MEDITACION

El Curso-Taller de Meditación es un modelo modular de 7 ciclos de aprendizaje para el adulto. Este curso, que forma también parte del “Programa Educación sin Fronteras”, pretende entregar las herramientas necesarias para producir en el individuo un proceso de transformación personal, que le permita primero, reducir o eliminar sus bloqueos y tensiones a los que se ve expuesto; segundo, mejora en su energía y rendimiento laboral; tercero, liberar su tensión a través del entretenimiento virtual; cuarto, vivenciar con otras formas de aprendizaje; quinto, manejar eficientemente su salud; sexto, un alcance en el entrenamiento de otras formas de comunicación; por último, experimentar el Proceso de Evolución de la Conciencia.

1º CICLO: “Relajación como medio de superar el estrés”; La relajación, en este programa de talleres, está orientada a que el participante vivencie una experiencia, de un proceso curativo, liberándose de las tensiones físicas, emocionales y mentales, en un proceso autocurativo. Los alcances de estas técnicas permiten obtener beneficios, como manejo del estrés, reducir la agresividad, evitar el insomnio, mejora del estado de ánimo, tranquilidad y aceptación de sí mismo, etc., a través de la práctica y entrenamiento en las siguientes técnicas.

- Introducción a la meditación
- Relajación Progresiva
- Entrenamiento Autógeno

- Relajación del Sonido Primordial

2º CICLO: “Concentración y eficiencia”; este taller va orientado a mejorar la concentración, mediante técnicas que traen por efecto un crecimiento sustancial de la eficiencia en las labores desarrolladas. Su entrenamiento se consigue mediante la práctica de las siguientes herramientas:

- Meditación Concentrativa
- Meditación Mántrica
- Visualización Dirigida
- Visión Interior

3º CICLO: “Entretenimiento Virtual”; mediante una variedad de viajes virtuales el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje.

- Viaje Visionario
- Visualización Libre
- Viajes en el Tiempo
- Caverna Visionaria

4º CICLO: “Superaprendizaje Virtual”; está orientado al proceso vivencial de una forma de aprendizaje virtual en el proceso de memorización y comprensión súbita de temas de enseñanza a través de la práctica de las siguientes técnicas.

- Recuerdo de la Forma
- Olvido de la Forma

5º CICLO: “Supersalud Virtual”; El alcance de este programa, es intentar otorgar beneficios en la salud física, mental y espiritual del participante a través de la práctica de la siguiente técnica.

- Integración Arquetípica

6º CICLO: “Entrenamiento en PES”; este programa pretende poner en contacto y al alcance del participante de otras formas de comunicación. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Psicometría
- Clarividencia

- Telepatía

7º CICLO: “**EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO**”; este proceso logra poner al alcance del participante de la experiencia de evolución de la conciencia desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas

PROGRAMA EDUCACIÓN SIN FRONTERAS

Como decíamos, todas estas técnicas se encuentran formando parte de un “Programa de Educación Sin Fronteras”. El proceso vivencial de esta experiencia contempla cuatro módulos: Meditación, Aprendizaje, Relajación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecuó un lugar que pudiese permitir llevar a cabo el proceso de desarrollo del programa.

Se comienza en el primer nivel con el **Espacio de Relajación**. Se entra a un jardín que contiene espejos de agua y piedras. Luego se entra a la casa y en su primera sala se disponen cuadros, dibujos de niños, velas, mandalas, pirámides, piedras, caracoles, botellas, espejos, sillones, música, etc.; elementos que sirven para modificar o estimular la percepción y relajar la mente con el propósito de disponerla en condiciones adecuadas para favorecer los estados alterados buscados en las etapas siguientes del programa. En el **Espacio de Aprendizaje**, del segundo nivel, se lleva a cabo un encuentro con información en una biblioteca, presentación de afiches, esquemas, videos, power point, etc.; elementos que nos abren las barreras intelectuales que pudiésemos tener. En el tercer nivel, se encuentra el **Espacio de Meditación**, que nos permite acceder con las técnicas de alteración de conciencia a estados de transformación personal, herramientas necesarias para mejorar en última instancia la calidad de vida de las personas. El último nivel, en otra sala de esparcimiento, para el **Espacio de Integración**, se

reúnen los participantes para describir sus experiencias del programa e integrar lo aprendido con su forma de vida permanente.

Entre otros programas de meditación que conozco o leído, que se asemejan al proceso de Espacios de la Mente o Programa de Educación Sin Fronteras, comenzaré mencionando un programa argentino diseñado y dirigido por el matrimonio Julio Avruj y Ana Inés de Avruj. Su programa “Conciencia sin Barrera” está orientado a entregar herramientas para “facilitar la integración de uno mismo en armonía con la totalidad, experiencia que está en la base de la salud y el bienestar psico-físico-espiritual. Este proceso se lleva a cabo mediante diversas técnicas y procedimientos:

- Programa de Reducción de Estrés.
- Curso de meditación teórico-práctica.
- Viaje Mítico a la Posada del Silencio.

El Viaje Mítico a la Posada del Silencio, “ transcurre en completo silencio y comienza cuando el grupo atraviesa el primer “umbral”: un espacio para sumergirse en lo lúdico por medio de puzzles-mandalas de sabiduría, contemplación de caleidoscopios, armonización de un jardín de arena zen, juegos con la percepción visual, pequeños laberintos, pintar, dibujar, armar mandalas con distintos elementos. Luego vendrán los “portales”: recorrer el Laberinto de Chartres, acceder a la “experiencia del túnel” en el Psicomanteum, o permanecer en la Cámara Octogonal de Espejos. Finalmente, los viajeros culminan su recorrido eligiendo alguno de los “rincones” donde encontrarán material de lectura y casetes grabados acerca del perdón, la devoción/meditación, el ocio, la sombra, la creatividad, los sueños o propósitos y el amor/compasión. El penúltimo paso lleva a la “Cámara del escriba”, donde se integran los descubrimientos y comprensiones vividos a lo largo del día.”

También el “Teatro de la Mente” de R. Moody contempla un espacio lúdico de acercamiento a lo paranormal. A través de un proceso de psicomanteo el participante recorre varias etapas en el proceso antes de llegar a la experiencia en solitario en la cámara de espejo donde podrá acceder a experiencias de encuentros con personas fallecidas. En el Teatro de la Mente, se combinan la pintura, la música, el juego, la relajación, actividades creativas, ejercicios físicos, naturaleza, estados alterados estímulos intelectuales, humor, elementos todos que contribuyen a crear un ambiente de preparación a acceder al cambio de conciencia en estados alterados. Durante todo un día al sujeto se le aproxima a comentar la relación con

el difunto, recordar su físico, sus gestos, y recuerdos importantes con él, para posteriormente entrar en solitario, previo a un período de relajación, a la cámara de apariciones para observar el espejo esperando que aparezca la persona difunta.

Las experiencias de la doctora Olga Kharitidi en un tubo de metal bruñido que actúa como un espejo, se asemejan a las vivencias de la cámara octogonal de espejos, donde se altera la percepción de la realidad. A través de un proceso de relajación dentro del tubo se abre un canal a la experiencia subconsciente. La relajación, el aislamiento, los sonidos y el espejo influyen en la percepción. Similar es la experiencia de superlucidez o como se le llama el “experimento del muro de cobre” efectuado por el Dr. Green. El sujeto se sienta en un cajón cuyas paredes, “frente a él, detrás de él y en el suelo, tienen placas de cobre que le envían su reflejo. El objetivo buscado es provocar la activación de potenciales adormecidos en el ser humano normal, tales como la percepción de los cuerpos sutiles y la telepatía”.

Otra experiencia relativa a la importancia de los espejos, es la descrita por el antropólogo Hank Wesselman, en cuyos viajes visionarios a otra realidad le hacen traspasar los límites del tiempo y del espacio. En una de sus experiencias, en un seminario de chamanismo con Michael Harner, durante el proceso de la sesión “me convertí en espejo. A un lado estaba el mundo exterior de experiencias objetivas; al otro, mi mente. Ambos interactuaban en tándem, como una superficie de contacto, como el portal entre esos dos reinos de la experiencia. A medida que mi conciencia se expandía, se produjo la conexión que buscaba. Empecé a notar una sensación de expansión hacia el interior y hacia el exterior. En aquel momento, ya no los percibía como diferentes. La delgada medialuna de luz apareció ante mí entre las curiosas alucinaciones fosfénicas. El impulso aumentó y noté la presencia de puertas dentro de puertas, de corredores que se abrían al infinito.

Las experiencias con espejos, están muy relacionadas con las técnicas de privación sensorial de la psicología moderna y es también una especie de Zazen, técnica que contempla sentarse en silencio y observar una pared blanca para interrumpir el flujo de los estímulos sensoriales. El Zazen tiene dos variantes: observar un objeto definido, como pueden ser los árboles, pero con la condición de que no se muevan para que la escena observada permanezca constante; o también, observar un lugar no definido, como por ejemplo el cielo o una pared.

Las técnicas del “Espejo de la Mente” presentadas en este libro, guardan bastante semejanza con el Zazen, pues la variante del “Recuerdo de la Forma” se asemeja a la observación de un objeto en forma difusa (imaginando estar sentado) frente a infinitas imágenes proyectadas por los espejos que rodean nuestro cuerpo, y que también se asemeja a un mandala, al contemplar multiplicidad de imágenes

complejas para distraer la atención estando nosotros sentados en el centro de él. Por otra parte, la técnica del “Olvido de la Mente” consiste en observar (en nuestra imaginación) la superficie de un espejo que no refleja imágenes y tiene que ver con las técnicas de aislamiento sensorial.

Una forma de meditación similar a la técnica del espejo de la mente, que confirma el hecho de no ser necesario un lugar físico para meditar, es la señalada por R. Stone, sobre imaginarse sentado en una “habitación especial” fabricada mentalmente y observando una claraboya donde el sujeto realiza sus meditaciones para diferentes intenciones.

Ahora, creo que el Método Silva de Control Mental, es otro método aproximado al modelo de meditación disipativa, expuesto en este libro, tanto en sus procedimientos como en sus aplicaciones. Sin embargo, aunque su metodología guarda cierta similitud en la aplicación del proceso autonómico, ese método se inició bajo otros paradigmas, y conocimientos de la ciencia de la época, en que no estaban disponibles los conceptos de la dinámica no lineal y del Pensamiento Complejo que, como ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. De ahí que, el mérito del Método Silva, es la de haberse adelantado a su época, a pesar de que no se disponía de los conceptos de la dinámica no lineal, que le habrían permitido una mayor comprensión del fenómeno del complejo mente-cuerpo, bajo este nuevo paradigma de evolución de la conciencia.

EFFECTOS INMEDIATOS Y POSTERIORES DEL PROCESO AUTONÓMICO

ALCANCES DEL PROCESO AUTONÓMICO

Para comenzar, haremos un resumen de los probables alcances con los que puede verse favorecido el participante durante o después del proceso de participar en un programa de meditación y relajación.

1. Es frecuente que cuando uno se relaje, se experimente algún recuerdo de períodos de la infancia.
2. Aparecen imágenes arquetípicas, como por ejemplo, túneles, sensaciones de flotar, etc.
3. Incremento en la creatividad, intuiciones y percepciones psíquicas.
4. Aumentos de la energía y mayor concentración.
5. Aprecio y sensibilidad ante la naturaleza.
6. Armonía y capacidad para emprender cualquier tarea.
7. Aumenta la eficiencia y productividad.
8. Incrementos en las defensas inmunológicas frente a las enfermedades.
9. Favorece las relaciones interpersonales.
10. Disminuye el estrés y la agresividad.
11. Enfrenta con mejor disposición los problemas cotidianos. (sentirse capaz de todo)
12. Evitar el insomnio y mayor descanso al dormir.
13. Relajación, tranquilidad, lucidez mental y control del estado físico.
14. Sabiduría, paz interior y aceptación de la realidad.
15. Más serenidad y menos impulsividad y aceptación ante situaciones tensas.
16. Aceptación de sí mismo, incluso en los aspectos más débiles.
17. Sentirse incorporado a cada una de las actividades y personas con las cuales interactúa.
18. Mayor confianza y valoración de sí mismo.
19. Mayor bienestar y mejora en la calidad de vida.

ACTITUDES Y FACTORES INCIDENTES EN EL PROCESO AUTONÓMICO

Existen factores fisiológicos y psicológicos que favorecen o dificultan el proceso de introspección necesaria para lograr una profundización en la búsqueda y viaje al interior de nosotros mismos.

FACTORES DESFAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Dietas ricas en proteínas. Carnes rojas, pollo, pescado, leche y derivados.
2. Leguminosas, porotos, alcohol, cigarro, café, azúcar.
3. Pan integral, chocolates, masas, helados y miel.
4. Medicación supresiva (relajante)
5. Actividades simples: lavar, asear, cortar leña, jardinear.

FACTORES PSICOLOGICOS

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Ayuno o dieta vegetariana.
2. Reducción del alcohol, cigarro, café, azúcar.
3. Evitar la medicación supresiva (relajante)
4. Ejercicios corporales en contexto de introspección: danza, baile.

FACTORES PSICOLOGICOS

- 1-Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales
3. Interpretar los sueños y actividades de introspección

4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo
11. Sentimientos de agrado y confortable

EPILOGO

Al inicio de la obra lo primero que leímos fue una dedicatoria. En ese contexto, no sabíamos el significado del uso de las palabras *Verdad, Justicia, Esperanza y Amor*, pero quizás intuíamos su comprensión. Bueno, la razón de incluir esos conceptos en esta dedicatoria es que...

La Verdad, porque creo que quien inicie la búsqueda en este proceso, realmente experimentará un cambio en sí mismo, en sus percepciones de la realidad, en sus relaciones con los demás, en sus pensamientos y actitudes, etc. O sea, tendrá la oportunidad de un cambio verdadero de su forma de vida.

La Justicia, porque creo que sólo cambiará quien desee cambiar y nadie podrá cambiar a quien no lo quiera, pues el cambio se produce desde nuestra propia interioridad. En otras palabras, cada uno abre la puerta de entrada al cambio por sí mismo, pues se abre desde el interior de nosotros mismos.

La Esperanza, porque creo que quienes por el momento no deseen cambiar o no estén preparados para ello, puedan en un futuro intentarlo y producir los cambios necesarios una vez que decidan a vivir una aventura hacia el cambio con ayuda de otros viajeros de la conciencia.

El Amor, porque creo que aquellos que continúan en el proceso de cambio de sí mismos, el término de su búsqueda será un encuentro con el amor supremo del Ser: un encuentro consigo mismo y con los demás.

Hemos llegado al final de la búsqueda. Ahora comprendemos que todas las actividades de la vida deben ser percibidas como un fin en sí mismas antes que un medio para un fin o propósito definido de antemano. Así, por ejemplo el juego, no tiene ningún propósito futuro (aunque puede tenerlo), sino que se obtiene el beneficio durante el mismo proceso. Así también, si percibimos las actividades como un fin en sí mismas, estaremos viviendo y disfrutando el momento presente de la mejor manera posible. De ahí que, a la pregunta efectuada al término de un proceso ¿Después de esto qué?, no tiene sentido hacerla, al igual que buscarle un sentido a la vida, no tiene más sentido que vivirla en el presente de cada momento de la vida.

Ahora bien, ¿Qué podemos hacer una vez que hemos regresado de la cumbre? Una vez vuelto a las actividades ordinarias, debemos ayudar a alcanzar la cumbre a otros, señalándoles el camino y si bien cada uno de nosotros debe encontrar su

propio camino, al menos conocer los obstáculos que enfrentará en esta aventura del conocimiento de sí mismos, permitirá a su debido tiempo encontrarse con los demás y consigo mismo. Esta es la misión entonces, de quien ha visto la realidad del ser: Hacer que otros tengan la posibilidad de descubrirla mediante un desarrollo y evolución de la conciencia que le permita un cambio de actitud, eliminar las fronteras, temores y soledad, obtener paz y amor, y por último que llegue a la comprensión del sentido de ser y vivir.

Por otra parte, al término de este libro-taller, además de mi experiencia directa y fe en este proceso, quisiera decir lo que han significado estos sucesos en mis propias creencias sobre el mismo...

He llegado a comprender, que es perfectamente posible experimentar un proceso de transformación de las percepciones de la realidad.

Creo que existen otras formas de vida que afectan nuestra particular visión de esa realidad.

Creo que hemos permanecido en una especie de estado de sumisión y somnolencia, y que es factible “despertar” a un estado de conciencia superior.

Creo que el medio para lograr este renacimiento de la conciencia se basa en el profundo significado de los valores y principios éticos que han enseñado las diversas filosofías y doctrinas religiosas.

Creo que esos valores son propios de la naturaleza humana y que al abandonarlos, esta última tiende a autodestruirse.

Creo que la humanidad está evolucionando rápidamente hacia otras formas de vida en que el hombre desarrolle libre y plenamente todas sus potencialidades interiores.

Creo que los individuos y grupos humanos encuentran la verdad, sólo cuando son verdaderamente libres.

Creo que la libertad es el comienzo de la verdadera comunicación, de la comprensión y creación de la vida.

Creo que la meditación es un proceso inserto en todas las actividades humanas.

Creo que la iluminación no es un fin al que debemos llegar, sino que es un proceso del Ser que podemos emplear en la solución de los problemas existenciales.

Por último, creo que todas estas “realidades” son una fuerte motivación para investigar y descubrir al Ser que intenta emerger.

Como un homenaje a **Edgar Morín**, que considero que es quien más se ha interiorizado en estos temas y por su gran labor, de haber diseñado, investigado y escrito una magna y bastísima obra sobre una metodología del pensar complejo, quisiera terminar este libro con alguno de sus pensamientos complejos que considero son los más importantes para la persona que se inicia en esta aventura de su vivir.

“la acción es estrategia”

“la estrategia permite, a partir de una decisión inicial, imaginar un cierto número de escenarios para la acción, escenarios que podrán ser modificados según las informaciones que nos lleguen en el curso de la acción y según los elementos aleatorios que sobrevendrán y perturbarán la acción”

“la estrategia lucha contra el azar, trata también de utilizarlo”

“la acción supone complejidad, es decir, elementos aleatorios, azar, iniciativa, decisión, conciencia de las derivas y de las transformaciones”

“la palabra estrategia se opone a la palabra programa. El programa no obliga a estar vigilante, no obliga a innovar”

“la complejidad nos vuelve prudentes, atentos, nos muestra que no debemos encerrarnos en la creencia de que lo que sucede ahora va a continuar indefinidamente. Todo lo importante que sucede es totalmente inesperado. Es una lección del pensamiento complejo. Sabe que no podemos programar el descubrimiento, el conocimiento, ni la acción”

“el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos”

“hemos vivido habitados por la idea de que íbamos a culminar la historia. Habíamos tenido la ilusión eufórica del casi fin de los tiempos. No se trata, hoy en día, de ensombrecerse en el Apocalipsis y el milenarismo; se trata de ver que estamos, tal vez, al final de un cierto tiempo y, esperémoslo, al comienzo de tiempos nuevos”.

Si alguna vez, alguien me pidiese hacer un resumen de la temática que cubre los planteamientos de mi obra “Cambio de Sentido”, creo que quizás una forma

metafórica y resumida de expresar lo que contiene y hemos recorrido en todo el proceso de lectura de este libro, sería desplegado en las siguientes cinco visiones del proceso de “Ver y Hacer” la realidad.

"EL ULTIMO LIBRO DE CINCO PAGINAS"

(Página uno)

El primer encuentro que percibimos, es que somos y vivimos en un mundo de cambio permanente, que quizás para algunos cause desaliento y temor frente a la variabilidad e inseguridad que produce esta situación, por el hecho de estar obligado a tomar decisiones para resolver los nuevos problemas que se le presenten, y que para otros, puede significar la oportunidad de ejercer toda la creatividad del ser humano para salvar los obstáculos a su desarrollo. Este proceso, de continuo cambio, nos da también la esperanza de que todo puede cambiar y, así como podemos en un momento estar en una situación indeseada, el mecanismo de cambio de la propia vida, nos faculta para esperar nuevos estados de satisfacción personal; la ignorancia transformarse en sabiduría; la enfermedad en salud; la pobreza en riqueza; lo incorrecto en correcto; en otras palabras, producirse en nosotros un cambio de paradigma, un nuevo paradigma que transforma nuestra visión del mundo y nuestra actitud y forma de vida frente a ella.

(Página dos)

Otro encuentro es que también actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-

programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aún cuando normalmente el individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él.

(Página tres)

Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo), no sabe o no reconoce cual o cuales son las ventajas de vivir este proceso. Desconoce, por ejemplo, la forma

creativa en que funciona una verdadera comunidad. Tampoco percibe el sentimiento que embarga a quienes participan de esta experiencia: tranquilidad y alegría de pertenecer a este grupo especial que funciona también de manera especial. Es con ellos con quien nos gustaría pasar la vida en este planeta. Aun siendo una comunidad una agrupación de individuos, no hay distinción ni predilección entre ellos, el amor se comparte por igual, se escucha a cada uno de ellos estimulándolos a que se expresen y activen su participación personal, haciendo que todos se sientan líderes. Tampoco se establecen reglas, estructuras ni tiempos que limiten la expresión creativa de los participantes, como un Centro de Conciencia. El Centro, no tiene organización ni dirigente y sin embargo, se organiza y dirige "libremente" al emerger las capacidades internas del individuo. El Centro no fija objetivos específicos y sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia.

(Página cuatro)

También, durante el proceso de la búsqueda, nos damos cuenta de que sólo nosotros somos actores responsables de nuestro cambio, y que nadie puede transformarnos mediante instrucciones, mandatos u órdenes, factores externos que no son más que instrumentos de coacción que inhiben el proceso de desarrollo personal. De ahí que, nadie puede arrogarse el derecho a educarnos de tal o cual forma, sin nuestro consentimiento, aun cuando tenga el deber de educarnos si le hacemos partícipe de nuestro anhelo del conocimiento de nosotros mismos. Es por ello que el proceso de transformación personal es un estado que se produce en nuestro interior y no por efecto de un agente externo y todo el cambio experimentado en nuestra persona, sólo se refleja en el mundo externo. Esto es consecuencia, que tanto la responsabilidad como los recursos para el cambio, son de nuestra propia naturaleza humana. Todo lo que "recibimos" externamente, ya lo teníamos en nuestro interior. Somos sujetos, objetos y partícipes del cambio.

Experimentar la expresión de libertad puede significar el trascender y adquirir un sentido de desprendimiento de los obstáculos que atentan al crecimiento personal y desarrollo de las potencialidades interiores del ser. Existen así, innumerables barreras, de variada índole, pero que en definitiva afectan de una u otra forma el grado de libertad del hombre, su proceso de transformación desde ser "objeto" y "sujeto", vivir como "persona" hasta convertirse plenamente en un "ser humano" en dirección hacia el "Ser Divino".

(Página cinco)

El comienzo de una nueva era se vislumbra al momento en que se produzca la transformación personal y social desde una condición de percepción de las realidades múltiples, vistas como factores que contribuyen a fabricar fronteras entre "lo que uno es" y "lo que uno no es", hacia un estado de integración de estas dicotomías como una comprensión de lo que es efectivamente la realidad del Ser: UNO consigo mismo, con los demás y por último comprender que uno es UNO CON TODO lo que existe (o no existe).

SER UNO y ESTAR en UNO tiene implicancias en todos los ámbitos en que desarrolla sus actividades el hombre por el rol que le corresponde en su relación con el mundo.

Sin embargo, nada de esto se obtendrá si no se produce un renacimiento espiritual, una renuncia de viejos preceptos, dogmas y prejuicios que atentan contra la propia conciencia del hombre. Se debe recordar que el individuo ha sido, y es, el mayor enemigo de sí mismo y de su propia humanidad. Ha establecido una sociedad basada en principios limitantes a su creatividad y desarrollo de su conciencia: la avaricia y envidia de la propiedad privada, la idolatría del hombre por sí mismo, por los bienes que posee, por las instituciones a que pertenece, por los símbolos que venera, por las cosas que ama.

Si bien, SER UNO CON TODO puede ser sólo un instante de iluminación, esta breve experiencia puede daros una comprensión de tu relación con el universo y, además, al volver al "mundo de la

ilusión" de cada día, verás un cambio de actitud que esta visión mística produjo en ti, entonces ya no existirán fronteras ni temores, no te sentirás solo; harás lo mismo que hacías, pero ya no harás lo mismo que hacías; verás lo mismo que veías, pero ya no verás lo mismo que veías; y por último, comenzarás a percibir que el mundo comienza a cambiar, como si fluyera "el agua de la vida" de tu corazón reflejado en el corazón de los demás. Verás, en fin, el mismo mundo que veías antes de SER UNO, pero ya no será el mismo mundo. Entonces, te encontrarás, sin haberlo buscado, en el comienzo de una nueva era de paz y amor, llegando así a la comprensión del sentido de SER y VIVIR.

Después de haber recorrido el camino señalado en este libro, quizá aún estemos en la ignorancia. Por ello, para terminar, debemos recordar que,

**El mundo de la ignorancia comprende,
al que ignora lo que sabe,
al que sabe lo que ignora,
al ignorante que nada sabe y
al sabio que todo ignora.**

APENDICES

APENDICE A

LO QUE OCURRE A LA TIERRA OCURRIRÁ A LOS HIJOS DE LA TIERRA.

Carta que el Jefe Seattle (Suwamish) envió al Presidente Franklin Pierce en 1855.

El Gran Jefe en Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras. El Gran Jefe también nos envía palabras de amistad y buena voluntad. Apreciamos esta gentileza porque sabemos que poca falta le hace, en cambio, nuestra amistad.

Vamos a considerar su oferta, pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego a tomarse nuestras tierras. El Gran Jefe en Washington podrá confiar en lo que dice el Jefe Seattle con la misma certeza con que nuestros hermanos blancos podrán confiar en la vuelta de las estaciones. Mis palabras son inmutables como las estrellas. ¿Cómo podéis comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? Esta idea nos parece extraña. No somos dueños de la frescura del aire ni del centelleo del agua. ¿Cómo podríais comprarlos a nosotros? Lo decidiremos oportunamente, habéis de saber que cada partícula de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada hoja resplandeciente, cada playa arenosa, cada neblina en el oscuro bosque, cada claro y cada insecto con su zumbido son sagrados en la memoria y experiencia de mi pueblo. La savia que circula en los árboles porta las memorias del hombre de piel roja.

Los muertos del hombre blanco se olvidan de su tierra natal cuando se van a caminar por entre las estrellas. Nuestros muertos jamás olvidan esta hermosa tierra porque ella es la madre del hombre de piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las fragantes flores son nuestras hermanas; el venado, el caballo, el águila majestuosa son nuestros hermanos. Las crestas rocosas, las savias de las praderas, el calor corporal del potrillo y el hombre -todos pertenecen a la misma familia.

Por eso, cuando el Gran Jefe en Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras, es mucho lo que pide. El Gran Jefe manda decir que nos reservará un lugar para que podamos vivir cómodamente entre nosotros. Él será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos. Por eso consideraremos su oferta de comprar nuestras tierras. Más ello no será fácil porque estas tierras son sagradas para nosotros. El agua centelleante que corre por los ríos y esteros no es meramente agua, sino la sangre de nuestros antepasados. Si os vendemos estas tierras, tendréis que recordar que ellas son sagradas y deberéis enseñar a vuestros hijos que lo son y que cada reflejo fantasmal en las aguas claras de los lagos habla de

acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos, ellos calman nuestra sed. Los ríos llevan canoas y alimentan a nuestros hijos. Si os vendemos nuestras tierras, deberéis recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos y hermanos de vosotros; deberéis en adelante dar a los ríos el trato bondadoso que daríais a cualquier hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestra manera de ser. Le da lo mismo un pedazo de tierra que el otro porque él es un extraño que llega en la noche a sacar de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga. Cuando la ha conquistado la abandona y sigue su camino. Deja detrás de él las sepulturas de sus padres sin que le importe. Despoja de la tierra a sus hijos sin que le importe. Olvida la sepultura de su padre y los derechos de sus hijos. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano, el cielo, como si fueran cosas que se pueden comprar, saquear y vender, como si fueran corderos y cuentas de vidrio. Su insaciable apetito devorará la tierra y dejará tras sí sólo un "desierto".

No lo comprendo. Nuestra manera de ser es diferente de la vuestra. La vista de vuestras ciudades hace doler los ojos al hombre de piel roja. Pero quizás sea así porque el hombre de piel roja es un salvaje y no comprende las cosas. No hay ningún lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ningún lugar donde pueda escucharse el desplegarse de las hojas en primavera o el rozar de las alas de un insecto. Pero quizás sea así porque soy un salvaje y no puedo comprender las cosas. El ruido de la ciudad parece insultar los oídos. ¿Y qué clase de vida es cuando el hombre no es capaz de escuchar el solitario grito de la garza o la discusión nocturna de las ranas alrededor de la laguna? Soy un hombre de piel roja y no lo comprendo. Los indios preferimos el suave sonido del viento que acaricia la cara del lago y el olor del mismo viento, purificado por la lluvia del mediodía o perfumado por la fragancia de los pinos.

El aire es algo precioso para el hombre de piel roja porque todas las cosas comparten el mismo aliento: el animal, el árbol y el hombre. El hombre blanco parece no sentir el aire que respira. Al igual que un hombre muchos días agonizante, se ha vuelto insensible al hedor. Más, si os vendemos nuestras tierras, debéis recordar que el aire es precioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con toda la vida que sustenta. Y si os vendemos nuestras tierras, debéis dejarlas aparte y mantenerlas sagradas como un lugar al cual podrá llegar incluso el hombre blanco a saborear el viento dulcificado por las flores de la pradera.

Consideraremos vuestra oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, pondré una condición: que el hombre blanco deberá tratar los animales de estas tierras como hermanos. Soy un salvaje y no comprendo otro modo de conducta. He visto miles de búfalos pudriéndose sobre las praderas, abandonados allí por el hombre blanco que les disparó desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo el humeante caballo de vapor puede ser más importante que el búfalo al que sólo matamos para poder vivir. ¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales hubiesen desaparecido, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu. Porque todo lo que ocurre a los animales pronto habrá de ocurrir también al hombre. Todas las cosas están relacionadas entre sí.

Vosotros debéis enseñar a vuestros hijos que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, debéis decir a vuestros hijos que la tierra está plena de la vida de nuestros antepasados. Debéis enseñar a vuestros hijos lo que nosotros hemos enseñado a los nuestros: que la tierra es nuestra madre. Todo lo que afecta a la tierra afecta a los hijos de la tierra. Cuando los hombres escupen el suelo, se escupen a sí mismos.

Esto lo sabemos: La tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no ha tejido la red de la vida: es sólo una hebra de ella. Todo lo que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la tierra ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia.

Aún el hombre blanco, cuyo Dios se pasea con él y conversa con él de amigo a amigo, no puede estar exento del destino común. Quizás seamos hermanos, después de todo. Lo veremos. Sabemos algo que el hombre blanco tal vez descubra algún día: que nuestro Dios es su mismo Dios. Ahora pensáis quizás que sois dueños de Él tal como deseáis ser dueños de nuestras tierras: pero no podréis serlo. Él es el Dios de la humanidad y su compasión es igual para el hombre de piel roja que para el hombre blanco. Esta tierra es preciosa para Él y el causarle daño significa mostrar desprecio hacia su Creador. Los hombres blancos también pasarán, tal vez antes que las demás tribus. Si contamináis vuestra cama, moriréis alguna noche sofocados por vuestros propios desperdicios. Pero aún en vuestra hora final os sentiréis iluminados por la idea de que Dios os trajo a estas tierras y os dio el dominio sobre ellas y sobre el hombre de piel roja con algún propósito especial. Tal destino es un misterio para nosotros porque no comprendemos lo que será cuando los búfalos hayan sido exterminados, cuando los caballos salvajes hayan sido domados, cuando los recónditos rincones de los bosques exhalen el olor a muchos hombres y cuando la vista hacia las verdes colinas esté cerrada por un enjambre de alambres parlantes. ¿Dónde está el espeso bosque? Desapareció.

¿Dónde está el águila? Desapareció. Así termina la vida y comienza el sobrevivir...

APENDICE B

CONCEPTOS DE UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Aleatorio o Azar

Incertidumbre, imprevisibilidad o multiplicidad de soluciones o miradas frente a un problema o intencionalidad.

Atractor y Fuente

Modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Actúan como atracción “magnética” hacia una región del sistema. Tienen el propósito de mantener el proceso autonómico en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, producida por un Generador del desequilibrio (fuente) que puede ser un estímulo externo que afecta el proceso en los sistemas abiertos a objeto de mantener activa una estructura disipativa..

Autopoiesis

Organización de los sistemas vivos en un proceso que genera nuevas estructuras del sistema por interacción de elementos simples, que produce cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que generan y regeneran un sistema en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida.

Entropía y Segunda Ley de la Termodinámica

Principio que señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima.

Estructura disipativa

Estructura de los sistemas abiertos que permanecen en un estado lejano al equilibrio y pueden pasar desde un estado de desorden o caos a uno de orden superior.

Estructura Neuroholográfica

Despliegue de una realidad virtual creada por interferencias de ondas neurológicas generadas por medio de una estructura disipativa y mantenida por la estimulación sensorial externa al sistema.

Evolución y Negaentropía

Estado de construcción que se produce en los sistemas abiertos o estructuras disipativas que va en sentido contrario al segundo principio de la termodinámica.

Principios del Pensamiento Complejo

Los sistemas complejos comprenden tres principios: dialógico, recursivo organizativo y hologramático.

Principio Dialógico

El principio dialógico contempla dos conceptos o elementos opuestos que se complementan trabajando conjuntamente.

Principio de Recursividad

El principio recursividad organizativa, se refiere a que lo que se crea se autoproduce continuamente.

Principio Hologramático

El principio hologramático, señala que el todo está en las partes y las partes están en el todo.

Puntos de Bifurcación

Puntos de elección alejados del equilibrio de las estructuras disipativas que muestran muchas soluciones a elegir al azar.

Realidad Virtual

Visión de una realidad generada por algún medio que hace sentirnos como observadores-participantes de la acción representada en nuestra mente.

Realidad Virtual en el pensamiento complejo:

Modelo modular y tecnológico que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y donde mediante un dispositivo y una forma o proceso tecnológico se puede modelar la realidad. El dispositivo utilizado es el cuerpo. El proceso o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un holograma de interferencias, que despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua.

Realidad Transpersonal

Visión de una realidad que trasciende los límites del espacio-tiempo-identidad.

Realidad Cuántica

Observación de fenómenos en el nivel de los cuantos de la luz.

Realidad Perinatal

Experiencia de aspectos cercanos o en torno al nacimiento.

Sistemas Abiertos

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejos del equilibrio que se ven afectados por el medio. Son impredecibles e indeterminados cuyo comportamiento es de múltiples soluciones (no lineal), espontáneo y acausal. Ejemplo de técnica de este sistema es la visualización libre. Son técnicas que emplean el lenguaje no verbal en su mayor parte durante el proceso.

Sistemas Cerrados

Estos sistemas no están influenciados por el entorno y por lo tanto tienden a equilibrio o entropía. Son predecibles y determinados por un comportamiento lineal, paso a paso, paulatino y causal. Ejemplo de técnica de este sistema es la visualización dirigida, sugerencias e hipnosis, PNL. Básicamente son técnicas que utilizan el recurso verbal preferentemente para producir el proceso.

Sistemas Complejos

Corresponden a los sistemas abiertos, que frente a la interacción de elementos simples, emerge un conjunto de soluciones (no lineales).

Tiempo de Intencionalidad

Mantener un tiempo una intención al inicio de la experiencia.

Tiempo de Reconocimiento

Mantener un tiempo un recuerdo o imagen de la intención.

Tiempo de Sincronización

Mantener un tiempo la imagen de la intención sincronizada con la estimulación externa.

Tiempo de Recursividad Organizativa

Generación continua de una auto-organización de imágenes virtuales.

APENDICE C

ELEMENTOS, FACTORES Y ALCANCES DEL PROCESO DE “VER/HACER” LA REALIDAD

ESTADOS DE CONCIENCIA DEL PROCESO DE SER

1. Motivación
2. Iniciación
3. Aprendizaje
4. Desarrollo
5. Maestría
6. Meditación
7. Iluminación

AGENTES DEL PROCESO DE CAMBIO

1. Conciencia
2. Referencia
3. Estructura
4. Actor
5. Desidentificación

TIPOS DE REALIDADES

1. Ordinaria (sensorial)
2. Personal Biográfica
3. Perinatal
4. Transpersonal
5. Arquetípica
6. Compleja (Cuántica-Cósmica)

ACTIVIDADES PRESENTES EN LA EMERGENCIA DE REALIDADES

1. “Ver” la Realidad
2. “Hacer” la Realidad

CONDICIONES DE LA CONCIENCIA PARA HACER LA REALIDAD

1. Identidad
2. Percepción
3. Lenguaje

MODIFICACION DE LAS CONDICIONES DE LA CONCIENCIA EN LOS NIVELES DE REALIDAD

1. Identidad (Corporal, Mental, Espiritual)
2. Percepción (Sensorial, Transensorial, Compleja)
3. Lenguaje (Verbal, Transverbal, Complejo)

ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA CONSCIENTE

1. Estructura Corporal (cerebral)
2. Proceso Autonómico

ETAPAS DE UNA EXPERIENCIA ORDINARIA

1. Intención
2. Reconocimiento
3. Sincronización
4. Respuesta

ELEMENTOS PARTICIPANTES DEL PROCESO AUTONÓMICO

1. Intención
2. Objeto material o mental (visualización)
3. Reconocimiento
4. Sentido
5. Sensación

MODELOS DE EXPERIENCIAS EMERGENTES (Atráctores)

1. Relajación emocional
2. Relajación física
3. Relajación mental
4. Meditación al tacto
5. Meditación al sonido
6. Meditación de visualización
7. Viaje visionario
8. Viajes de transformación
9. Viajes en el tiempo
10. Recuerdo de la forma
11. Olvido de la forma
12. La caverna visionaria
13. Visión interior
14. Integración arquetípica
15. Viaje de evolución
16. Psicometría
17. Visión dérmica
18. Telepatía

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO

1. Módulo verbal
2. Módulo periverbal
3. Módulo transversal
4. Módulo peri-transverbal

FACTORES DESFAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

- 1-Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales
3. Interpretar los sueños y actividades de introspección
4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo
11. Sentimientos de agrado y comfortable

ALCANCES DEL PROCESO AUTONÓMICO

1. Es frecuente que cuando uno se relaje, se experimente algún recuerdo de períodos de la infancia.
2. Aparecen imágenes arquetípicas, como por ejemplo, túneles, sensaciones de flotar, etc.
3. Incremento en la creatividad, intuiciones y percepciones psíquicas.
4. Aumentos de la energía y mayor concentración.
5. Aprecio y sensibilidad ante la naturaleza.
6. Armonía y capacidad para emprender cualquier tarea.
7. Aumenta la eficiencia y productividad.
8. Incrementos en las defensas inmunológicas frente a las enfermedades.
9. Favorece las relaciones interpersonales.
10. Disminuye el estrés y la agresividad.
11. Enfrenta con mejor disposición los problemas cotidianos. (sentirse capaz de todo)
12. Evitar el insomnio y mayor descanso al dormir.
13. Relajación, tranquilidad, lucidez mental y control del estado físico.
14. Sabiduría, paz interior y aceptación de la realidad.
15. Más serenidad y menos impulsividad y aceptación ante situaciones tensas.
16. Aceptación de sí mismo, incluso en los aspectos más débiles.
17. Sentirse incorporado a cada una de las actividades y personas con las cuales interactúa.
18. Mayor confianza y valoración de sí mismo.
19. Mayor bienestar y mejora en la calidad de vida.

APENDICE D

DISEÑO DE UN DIPLOMADO DE ESPECIALIZACION EN PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Método Teórico-Práctico

El curso-taller pone al alcance del alumnado de una herramienta de aprendizaje experiencial para el desarrollo de su maestría con los propios recursos del participante.

Objetivos

Acceder a teorías, técnicas y procedimientos en un programa de educación y aprendizaje del ámbito de la complejidad.

Conocer y practicar con las herramientas de la complejidad, como metodología que facilite el desarrollo personal propio y de los demás.

Conocer, comprender y experimentar los fenómenos de ampliación de conciencia como una forma de proceso de conciencia interior.

Introducción a la fundamentación teórica de la Complejidad desde los puntos de vista de Maturana, Varela, Morín, Capra, Prigogine y otros investigadores.

Desarrollo de proyectos de vida, considerando la visión de la psicología de la complejidad coherente con la vida cotidiana (educación, salud, trabajo, comunicaciones, etc).

Contenidos

Fundamentos teóricos de la complejidad (Maturana, Varela, Morín, Capra, Prigogine, etc.).

Psicología de la Complejidad y estados ampliados de conciencia como recursos educativo-terapéuticos.

Conciencia de la complejidad física, mental, emocional, espiritual.

La dimensión de la conciencia compleja en la educación. Aprendizaje virtual.

La dimensión de la conciencia compleja en la salud. Curación holística.

La dimensión de la conciencia compleja en el trabajo. Organización compleja.

Equipo de profesores

Debe estar integrado por psicólogos, terapeutas, profesores e investigadores.

Alumnos

El diplomado está dirigido a psicólogos, terapeutas, profesores, médicos, pediatras, investigadores, antropólogos, paleontólogos, abogados, ingenieros, etc.

Duración del Diplomado

54 horas cronológicas.

APENDICE E

EL FINAL DE UN COMIENZO

El "final de un comienzo" se vislumbra en los próximos años. Antes de abordar esta premisa, veamos como se ha orientado la percepción de la realidad, que incide habitualmente en nuestra forma de "hacer" las cosas. Desde hace cuarenta años hemos sido testigos de una gran avalancha de conocimientos y tecnología puesta a nuestro servicio. Todo este cúmulo de aservo cultural ha sido dominado por un enfoque de la ciencia cognitivista. La aparición de los sistemas informáticos y de la inteligencia artificial han validado este paradigma de representación de la realidad. La razón y las ciencias cognitivistas van a la vanguardia en esta revolución del conocimiento. A pesar de obtener frutos de esta forma de "ver" el mundo, ahora nos estamos dando cuenta del peligro de este enfoque. No hay que mirar tan lejos, existe crisis en la educación, la salud, el trabajo, la comunicación y por último existe una crisis en la ciencia. Todos estos campos se ven afectados por un principio de indeterminación de los resultados. Emerge una vorágine de situaciones imprevisibles y cambiantes que no pueden ser programadas con el método ortodoxo. Se necesita de un nuevo enfoque de estrategias para enfrentar el cambio continuo y permanente. Ya no es posible esperar que se mantenga un equilibrio. Hay que permanecer lejos del equilibrio y elaborar estrategias que permitan "atraer" soluciones predefinidas. Estamos inmersos en un campo de posibilidades ilimitadas y dependiendo de nuestra estrategia se nos abren nuevas realidades en una historia continua de nuestra vida cotidiana.

El punto de quiebre o crucial, según F. Capra, es la intersección entre dos sentidos, en el cual se abre un espacio en el límite de la interacción de ambos encuentros resonantes de ondas-partículas. En ese instante puede ocurrir una posible emergencia de un mundo que opera en otras dimensiones espacio-temporales. Es un Cambio de Sentido. Entre la vigilia y el sueño, un estado hipnagógico, hay puntos de encuentro de dos realidades distintas donde puede emerger una realidad onírica llena de promesas y nuevas formas de ver el mundo real. Así lo señala Fred Travis, cuando "sugiere que la vigilia, el dormir y el sueño REM emergen de una pura conciencia, un vacío silencioso. Allí donde cada estado se encuentra con el siguiente hay una pequeña brecha, en la que todos, muy brevemente, experimentan conciencia trascendental. Cuando vamos del dormir al soñar, o del sueño al despertar, se producen estas pequeñas brechas o puntos de unión".

Ya se hable de Inteligencia Emocional, Inteligencia Moral, Inteligencia Artificial, Inteligencia Intuitiva, en el fondo se habla de Inteligencia. ¿Qué es la Inteligencia? Como vemos podemos dar muchas definiciones según sea el enfoque de la atención. Sin embargo, desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, diremos que Inteligencia es aquello que nos mantiene mayormente consciente. Esto nos lleva a definir la conciencia como un sistema complejo regulado por principios. Los principios que definen un sistema complejo, como es la conciencia, donde emerge la inteligencia contienen características que encierra un sistema virtual. De ahí que por último podemos asociar este concepto a la inteligencia quedándonos el concepto final de INTELIGENCIA VIRTUAL como el más adecuado en la comprensión del fenómeno de la conciencia.

La nueva visión de la realidad, del fin de la representatividad de los objetos, trae consecuencias en las disciplinas o ciencias de la cultura humana. La Antropología, Paleontología, etc., dejan de ser explicativas por los "objetos de sus estudios" ya sea a través de los restos humanos, objetos y pinturas rupestres, fósiles, etc. Estos descubrimientos "objetivos" serían más bien una larga historia recursiva de interpretaciones de sus descubridores. Los objetos se formarían en la mente de los descubridores como resultado de la emergencia de coherencia interna, producto de las interacciones de leves estímulos sensoriales con sus memorias, reconocimientos y otras funciones cerebrales. Esta visión del descubridor, se traspasaría al resto de los espectadores que verán la misma objetividad propuesta por su descubridor e incorporada en la mente colectiva de la humanidad. De ahí entonces, que no es raro que podamos eventualmente acceder al conocimiento y aprendizaje de la "objetividad histórica" de estas ciencias, mediante un proceso subjetivo de "Ver" y "Hacer" la realidad.

Una de las situaciones paradójicas que ha ocurrido en el transcurso de la historia del arte, es la del desvanecimiento súbito de una cultura del "*Arte Virtual*". Para comprender este impasse es necesario comprender qué significa Arte Virtual. Este concepto está compuesto de dos términos. *Arte*, que es la manifestación creativa de una disciplina como la música, pintura, escultura, escritura, etc. *Virtual*, es la sensación de estar inmerso en una "realidad artificial". En sus comienzos, hace 30.000 años, el hombre "primitivo" utilizaba permanentemente el arte virtual. Los animales pintados en las rocas de las cavernas son manifestación del arte primitivo. La combinación de sonido de tambores con la visión de las pinturas producía en la mente una imagen virtual. Este sería la génesis del "Arte Virtual". En la edad media, en las catedrales se introdujo el arte en los vitraux. El acompañamiento de la música sacra, proveía de un espacio para la visión mística. En el presente casi ha desaparecido esta forma de expresión del arte. Generalmente se aísla y se divide en compartimentos cada tipo de arte. Es así, que

existen en silencio exposiciones de pinturas; existen conciertos sin imágenes; Museos en silencio; En fin, Música sin imágenes. Este arte virtual se fue perdiendo por la introducción de un paradigma que sostenía que se aislara cada tipo de arte como “objeto puro” de representación de la realidad. Esto suponía que permitía eliminar la subjetividad y mantener la objetividad, que era el principio que sostenía este paradigma. Con el avance de la ciencia y la comprensión del proceso de la percepción de la realidad, se sabe hoy que el arte que aparentemente se percibe externamente a nuestra psiquis es solo una ínfima parte de lo que percibimos, interpretamos y creamos interiormente. De ahí, podemos decir, que el arte está en nuestro fuero interno. Hoy por hoy, sabemos que la subjetividad es parte importante en la percepción del arte. Por ello, podemos potenciar esta percepción con una forma de percepción virtual adicionando una combinación de los tipos de arte visual-acústico. Esto hace emerger una imagen virtual que se despliega en la mente del observador-participante. El cine es una aproximación al arte virtual. Mezcla la imagen con sonido en un lugar oscuro (como en una caverna). Sin embargo, a pesar de producirnos levemente una especie de inmersión en la escena representada, dada la variabilidad de imágenes generadas en la trama de la película, no produce una realidad virtual, como emergencia de nuestra interioridad inconsciente. De ahí que, puede considerarse que el cine emula la realidad virtual, como herramienta del arte. Para obtener una real emergencia del arte virtual, se requiere generar las condiciones necesarias del proceso autonómico, que no están presentes en una sesión de cine tradicional. Recuperar la forma virtual de Ver el arte, puede ser un redescubrimiento de la tecnología de la conciencia, ya manifestada en nuestros ancestros.

Cuáles serán las tendencias que surgirán en la nueva visión es ahora difícil de identificar. Sin embargo, sabemos que lo oculto, de lo que pueda emerger, está a la vuelta de la esquina. Es decir, aún si es indeterminado lo misterioso que salga a la luz, es una promesa de cambios de sentido de la dirección que le podemos dar a nuestras vidas. Por ahora, veamos lo que puede ser una eventual transformación de nuestra forma de ver y hacer la realidad en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la propia ciencia. Creo que el libro marcará un hito en la nueva percepción de la realidad, que puede definir un cambio de paradigma de evolución de la conciencia que llegue a significar, en un futuro cercano, establecer los límites de un cambio en las formas de educación, de nuevas herramientas de la salud, de estrategias de negocios, de relaciones de comunicación y de comprensión de la ciencia, que haga necesario establecer un antes y un después de "Cambio de Sentido".

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Arons, H. (1968). Nuevo curso básico de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1969). Técnicas rápidas de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
 - (1967). Manual de autohipnosis. Buenos Aires: Glem.
- Bandler R. & Grinder J. (1980) (1995). La Estructura de la Magia I y II. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bateson, G. (1972). Pasos para una ecología de la mente. Buenos aires: Planeta.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Buber, M. (1990) ¿Qué es el hombre?. México: Fondo de Cultura Económica.
- Buhlman, W. (2001). Aventuras fuera del cuerpo. Buenos Aires. Editorial Sirio S.A.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
 - (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Carroll, John M. (1974). Fundamentos y aplicaciones del Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castillo, J. (2005). Dinosaurios en Chile. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos aires: Javier Vergara.
- Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Fischer, A. (2004). Nuevos paradigmas a comienzos del tercer milenio. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.
- Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.
- Frankl, V. E. (1995). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- From, E. B (1985). La revolución de la esperanza. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Y seréis como dioses. México: Paidós.
 - (1986). Etica y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.

- From, E. & Suzuki D.T. (1964). Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gaynor, Mitchell L. (2001). Sonidos que curan. Barcelona: Urano.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Grinberg, M. (2003). Edgar Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Gubern, R. (2000). El eros electrónico. Madrid: Taurus.
- Hall, J. A. (1995) La experiencia jungiana. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hawking, W. S. (2002). Historia del tiempo. Barcelona: Editorial Crítica,S.L.
- Holt, J. (1980). En vez de educación. México: Diana.
- Jasper, K. (1990) La filosofía. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1991). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leshan, L. (1986). De Newton a la percepción extrasensorial. Barcelona: Urano.
- (1990). Cómo meditar. Argentina: Troquel.
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- May, P. (2003). Todos los Reinos Palpitan en Ti. Santiago de Chile: Editorial Grijalbo S.A.
- May, R. (1996). El hombre en busca de sí mismo. Argentina. Fausto.
- Mcknight, H. (1982). Psicorientología de El Método Silva de Control Mental. México: Diana.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
- Ostapchenko, E. (1972). Iniciación al Laser. Barcelona: Marcombo S.A.

- Ostrander, Sheila y Nancy & Schroeder, Lynn. (1996). Superaprendizaje 2000. Barcelona: Grijalbo.
- Osho. (1998). Meditación. La primera y última libertad. Madrid: Gaia
- Ouspensky, P.D. (1988). Psicología de la posible evolución del hombre. Santiago de Chile: Cerro Manquehue.
- Peat, F.D. (1989). Sincronicidad. Barcelona: Kairós.
- Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). El Universo en una Caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina: Troquel.
- (1984). Grupos de encuentro. Buenos aires: Amorrortu.
- Rogers, C. y Rosenberg, R. (1981). La persona como centro. Barcelona: Editorial Herder.
- Roszak, T. (1985). Persona / Planeta. Barcelona: Kairós.
- Ryzl, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.
- Samuel, L. (1986). Guía práctica de las autoterapias psicológicas. Madrid: Edaf.
- Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.
- Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.
- (1990). La nueva psicología del amor. Argentina: Emecé.
- Sherman, H. (1980). Sus poderes misteriosos de percepción extrasensorial. México: Diana.
- Shreeve, J. (2005). La mente es lo que el cerebro crea: Mente alterada. National Geographic.
- Silva, J. (1980). Reflexiones. México: Diana.
- Silva, J. y Miele, P. (1982). El método Silva de Control Mental. México: Diana.
- Simon, D. (2002). Qué hacer cuando el diagnóstico es cáncer. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- Smith, H. (2001). La verdad olvidada. Barcelona: Kairós.
- Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Stone, R. B. (1983). La magia del poder psicotrónico. Madrid: Edaf.
- Tart, C. (1990). El despertar del Self. Barcelona: Kairós.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). Más allá del ego. Barcelona: Kairós.
- (1994). Trascender el ego. Barcelona: Kairós.
- Watts, A. (1986). El libro del tabú. Barcelona: Kairós.

- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- (1993) La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Watzlawick, P.; Krieg, P. (2000). El ojo del observador. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Weiss, B. (1998). A través del tiempo. Barcelona: Ediciones B.
- Wesselman, H. (1999). El mensaje del chamán. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.
- White, J. (Ed.) (1985). Qué es la iluminación. Barcelona: Kairós.
- (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

(C) Conciencia Cuántica, Compleja, Holística

Nota del autor

Durante once años, desde 2004 al 2015, he escrito un conjunto de libros orientados al problema de la conciencia. Debido a ello, es necesario decir que me fue imposible no reiterar, en éste y en otros libros, los mismos temas que involucra una investigación del proceso de la conciencia, para contemplar una visión cuántica, compleja y holística de la misma, pues son visiones que se entrecruzan, permanentemente, durante el funcionamiento de ella. Además, para no alargar la extensión del libro, se muestran en muchas ocasiones, una especie de collages o fractales de temas, que no guardan relación con los temas contiguos. Entonces, ruego disculpar esta situación que pueda significar una molestia, la lectura del libro.

INTRODUCCIÓN:

¿Qué es la conciencia?

Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de conciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

El hombre no ha descubierto aun lo que le permite descubrir. Como sostiene el Dalai Lama, "todo el tiempo utiliza su conciencia y no sabe qué es ni cómo funciona". Si consideramos, a la luz de la investigación de un instante de conciencia (Varela), que la percepción de una realidad constituye un proceso y contiene etapas, a pesar que lo sentimos y creemos instantáneo, y si logramos reproducir o modelar ese proceso, se podría construir una realidad alternativa.

Sabemos que la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas. También, está permanentemente expuesta a fluctuaciones, por los "quiebres" o crisis, que debe consumir (disipar) para mantener la coherencia y equilibrio del sistema. Entonces, diseñar un modelo de estructura disipativa con participación de las etapas del proceso de un instante de conciencia, permitiría reproducir la conciencia ordinaria de la realidad.

¿Qué ocurre en un instante de conciencia? De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir. Primero enfocamos la atención a una intención de escribir; luego, reconocemos (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, sincronizamos nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, respondemos tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinitud de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria permanecen ocultas las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata.

El desarrollo de este libro, contempla los alcances de la **visión cuántica, compleja, holística** del universo, con la conciencia, en el sentido de que en un

instante del tiempo, en nuestra conciencia, subsisten al menos dos tipos de conciencia, es decir, estamos percibiendo una conciencia sensorial y, en niveles de microsegundos, no percibimos la conciencia cuántica que está operando y anticipándose, a su vez, casi en el mismo tiempo (medio segundo antes de hacernos conscientes).

Para llevar a cabo este análisis recorreremos el conjunto de mi obra⁵⁹ donde se tocan aspectos de la conciencia relacionados con la **visión cuántica, compleja, holística**. Por último haremos la comparación con una de las ideas similares, como la expuesta por Jean Pierre Garnier con su teoría del desdoblamiento del tiempo.

La sustentación de este modelo de la conciencia, en una **visión cuántica, compleja, holística** de la realidad, se describe en gran parte de los siguientes libros, que componen el conjunto de mi obra:

El Universo en un Instante de Conciencia (2004)

- El despliegue del tema de este libro, permite darnos una visión y comprensión de lo que encierra la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. Gran parte de nuestras experiencias conscientes permanecen ocultas en nuestro interior. Sin embargo, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz.

El Universo en una Caverna (2005)

- Una visión y comprensión del estudio de la evolución de la conciencia en un modelo de percepción holográfica de la realidad. Parte de nuestras experiencias son el eco de experiencias ya experimentadas por nuestros ancestros. Sin embargo, pensamos y preferimos pensar que recientemente hemos descubierto como “ver” y “hacer” las cosas, al llegar a nuestros días.

⁵⁹ Mi obra contempla la publicación de diez libros y treinta y un monografías relacionadas con la visión transpersonal-compleja o cuántica.

Cambio de Sentido (2006)

- El libro presenta una propuesta destinada a promover la investigación para la creación de una Psicología de la Complejidad más cercana a los conceptos de la naturaleza del universo, derivada del desarrollo de la nueva teoría matemática aplicable a los sistemas vivos, denominada “Teoría de la complejidad”. En palabras de Rolando Toro “una metodología para ponerse en contacto con fenómenos psicológicos muy profundos y para la expansión de la conciencia... esta nueva visión de relaciones entre los seres humanos y el universo puede aplicarse en la psicología, en la educación, en las ciencias sociales. Esta es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana”.

Para Salvar la Tierra (2008)

- Para salvar la Tierra nos lleva hasta las últimas consecuencias, lo que puede significar nuestra propia extinción, por el abandono de nuestra responsabilidad ecológica para con la Tierra. Es un libro que nos invita ir “hacia una forma de vida ecológica”, una necesidad urgente de transformación de la conciencia para cambiar al mundo.

Espacios de la mente (2015)

- Espacios de la Mente es una obra que le permitirá descubrir esa Gran realidad intuitiva que está escondida, entre la sombra y claridad de la conciencia: la Memoria Cuántica, No-local. Entre sus otros cerebros e inteligencias, se abrirá para usted un mundo de realidades virtuales cambiantes: Viajaremos maravillados por la evolución de la conciencia a través de vivir la experiencia del ciclo evolutivo en los niveles transpersonales y de la Mente. ¿Qué siente el águila? ¿Cómo vive el primitivo en su caverna? O, más aún, ¿cómo fue la creación del Universo y los planetas? Este libro, es una síntesis de un modelo de evolución de nuestra conciencia y de los medios para alcanzar la Memoria Cuántica, No-local en el nivel de la Mente: un nuevo paradigma de la Evolución de la Conciencia.

El caminante (2015)

- Viajar por el camino de la vida, significa acercarnos a los problemas de nuestro diario vivir, a la percepción del mundo de la realidad, a nuestra forma de vida, a las relaciones con los demás. De ahí que, los “cuentos”

del caminante no se parecen nada a aquellas fábulas y relatos del mundo imaginario, más bien son historias “inventadas” de lo que nos ocurre o puede ocurrir diariamente en la cotidianidad de nuestras vidas, identificándonos con la vida del caminante.

La exploración (2015)

- Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se construya en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de consciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

El despertar a la transformación (2015)

- Hay que reconocer que la mejor forma de experimentar las ventajas de vivir el proceso de cambio se da en nuestra diaria existencia. No necesitamos esperar asistir a un grupo de encuentro para manifestar un cambio de actitud. Sólo en nuestro comportamiento habitual tenemos la oportunidad de expresar nuestra aceptación del cambio. Así, tenemos que responsabilizarnos de nosotros mismos y encontrarle un sentido a lo que hacemos o recibimos de los demás: en las instrucciones, en las lecturas, en las obligaciones y tareas, en nuestras reflexiones, en las interacciones de opiniones, etc. De ahí, podemos decir, que no existe ni existirá una cátedra de la vida y en ninguna escuela es posible que se enseñe a vivir de una determinada manera, sino que el aprendizaje de la vida se aprende en la “universidad” de la propia vida”.

El lenguaje ecológico del Ser (2015)

- La orientación de este libro, es llevarnos hacia el lenguaje ecológico del Ser, un lenguaje lleno de poesía, metáforas, pensamientos y cuentos que nos elevan a otras realidades, que no son de este mundo sino que están insertas en las fronteras de la comprensión, del pensamiento y de la acción creativa: La conciencia ecológica del Ser.

Breve historia del alma de Stonehenge

- Se pretende presentar la hipótesis, no solamente de que el mundo de la complejidad es parte de la naturaleza, sino que el “hombre primitivo”, nuestro ancestro de hace 30.000 años, ya utilizaba conscientemente la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuyó a acelerar el proceso evolutivo (o involutivo) de nuestra especie. El monumento de Stonehenge, de fines del neolítico, puede representar un mensaje del cambio de conciencia participativa que el moderno ser humano ha perdido en la historia y que debe volver a recobrar el alma perdida en el proceso evolutivo o involutivo.

Como señalábamos, ahora veremos los aspectos de las **visiones cuánticas, de complejidad y holísticas de la conciencia**, que se contemplan en el conjunto de mi obra. Pero antes, veamos qué entendemos por Conciencia Cuántica.

Modelo de Conciencia Cuántica-Compleja-Holística.

Es un modelo de percepción de la realidad. Contempla las etapas del proceso de la percepción ordinaria: intención, reconocimiento, sincronización y respuesta. En el fondo, lo que se hace, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven sólo dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto de las etapas intermedias. Entonces, lo que hace el modelo, es desplegar esas etapas a través de combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos.

Se trata de abrir un espacio de la mente a través de interacciones neurológicas mediante interferencias de estímulos y de Atención Sensorial Bimodal (ASB) o multimodal. El resultado de este proceso es la generación de un sistema autopoietico, es decir, la producción de un producto, que genera a su vez una producción autoorganizativa de forma continua y recursiva. Es una inmersión en un campo ilimitado de tiempo y espacio que permite experimentar un estado de desidentificación del ego y de identificación con todas las realidades en todos los niveles, físicos, mentales, emocionales, espirituales. Así, en esos estados se puede lograr experiencias como trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas. Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y, obtener información clarividente y telepática. Podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las

sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo.

La conciencia tiene la particularidad de actuar en la incertidumbre y se debe alterar su estado de modo de conectarse con el **mundo cuántico** sin producirle un cambio a la onda-partícula permitiéndole, con ello, extraer información implicada en ella. Para poder conectar la conciencia con la onda-partícula se deben "atraer" utilizando para ello un atractor (intención) mantenida por un tiempo determinado hasta que emerja el despliegue de la realidad **cuántica**, impreso en el espacio **cuántico**. Es un *Movimiento de la Realidad*⁶⁰

Dado que la evolución y desarrollo de la conciencia está orientada precisamente a ir hacia el encuentro con lo transpersonal/**complejo**, es importante saber que efectivamente existen caminos, métodos y procedimientos que permiten facilitar el salto a esta realidad trascendente. Se sabe que lo transpersonal/**complejo** no está lejano de nosotros, sino que se encuentra dentro de nosotros mismos en todo momento y en todos nosotros. Sólo necesitamos de una forma de entrar a este mundo no ordinario.

La percepción **holística** persigue trascender identidad-espacio-temporal. Mediante el proceso vivencial de desarrollo de la conciencia y de comprensión de la naturaleza humana, a través de un programa de educación **holística**, podemos lograr la formación de una estructura personal y social de conciencia ecológica. El proceso (Software) o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos visuales y acústicos, que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un **holograma** de interferencias, que despliega en una imagen virtual, con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de, por ejemplo, la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece,

⁶⁰ Según David Bohm, la naturaleza de la realidad participa del holomovimiento, un inacabable proceso de cambio, que hace que las estructuras estables no son más que abstracciones. Todo el mundo fluye constantemente.

retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua, en esa realidad⁶¹.

Como señalábamos, ahora veremos los aspectos que se relacionan con la visión cuántica, compleja y holística, que se contemplan en el conjunto de mi obra.

⁶¹ Según el profesor Margenau, de la Universidad de Yale, existen *procesos virtuales* en breves instantes de tiempo que encierran sistemas complejos de incertidumbre, con características propias de comportamiento cuántico (El misterio de las coincidencias, de Eduardo Zancolli).

(I) RELACIONES CON LA VISIÓN CUÁNTICA

De: El Universo en un instante de conciencia:

Paradigmas de la conciencia y meditación, como estructuras disipativas

Thomas Kuhn introdujo en su obra "Estructura de las revoluciones científicas" el término Paradigmas, que explica la forma en que se estructura un sistema del conocimiento. Para los fines de esta nota, hablaremos de cambios de paradigma de la meditación (conciencia), como un sistema abierto, asimilado a una estructura disipativa, en aquellos hitos del proceso de la meditación (conciencia), en que se produce un cambio estructural de este cuerpo del conocimiento. No se hará una profundización de las formas tradicionales de meditar (ser conscientes), como un despliegue de los sistemas paradigmáticos, sino más bien se hará un énfasis en el cambio, en el sentido de mostrar las fluctuaciones que significan un cambio de paradigma de las formas de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia). Todo lo demás, comprende "hacer más de lo mismo". Un cambio de paradigma, es no sólo saltar a otro nivel de la información, sino a otra forma de "hacer" y "ver" la información. En una palabra, es un **salto cuántico** de una estructura disipativa, que es, en este caso, el conocimiento de la meditación (conciencia).

La estructura del átomo y holografía en la conciencia

Otra forma de ver la estructura de la conciencia, es asimilarla a la **estructura del átomo**. La materia está compuesta por átomos que históricamente, antes de Einstein, se suponía no podían dividirse ni destruirse. Con el advenimiento de la energía atómica, se liberó la enorme cantidad de energía que contenía el átomo. Al desintegrarse el átomo, se producía la explosión atómica, con la liberación poderosa de energía. Llevar a cabo un proceso similar en la estructura de la conciencia, trae aparejada la comprensión de que en el universo, los principios que lo rigen pueden aplicarse a diversos niveles de escala del conocimiento. Ahora, si suponemos que la materia compuesta por moléculas es equivalente a una experiencia de conciencia compuesta por varios coordinados instantes de conciencia, **un átomo sería equivalente a un solo instante de conciencia**. Entonces, la descomposición (desintegración) del instante de conciencia en sus

partes componentes, de acuerdo a los principios de la naturaleza, debiera liberar una energía encerrada y oculta en el interior del instante de conciencia (átomo).

Durante el desarrollo de una experiencia de descomposición del instante de conciencia (similar a la desintegración del átomo) se liberan enormes cantidades de información (energía) que se regula en el proceso de la meditación disipativa con el control de la etapa de sincronización. Para conservar esa enorme cantidad de información en un pequeño espacio-tiempo solo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la Meditación Disipativa MD operan en el **nivel cuántico** que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con la ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.

Capacidad de la mente

Se dice que no usamos más allá de un cinco por ciento de nuestra capacidad de la mente. Incluso algunos sugieren que un tres por ciento sería generoso.

Hoy por hoy, para estudiar la realidad del universo, se acepta el efectuar una separación de la estructura del conocimiento a gran escala, a media y a pequeña escala. La mente no escapa a ello. La conciencia sensorial podemos asimilarla a que en condiciones normales tiene acceso al conocimiento de la realidad solo a media escala y en la **conciencia cuántica** se adquiere conocimiento directo de la realidad a pequeña y a gran escala.

Podemos decir, que el conocimiento de la realidad a pequeña escala está relacionado con el descubrimiento de varios aspectos de la ciencia:

Primero, en *Física cuántica*, ya mencionado, se puede describir la generación y el recorrido de un fotón en la emisión estimulada de radiación de energía como la siguiente historia metafórica de un fotón: Soy un fotón, que me desplazo por el universo del tiempo y el espacio. Me puedo identificar con cualquier cosa viva o "muerta" de este universo. Es decir, puedo trascender tanto mi identidad como el

espacio-tiempo. Puedo transformarme en onda o volver a ser nuevamente partícula, dependiendo de mi intención.

Segundo, en *Antropología*, los descubrimientos de figuras geométricas, denominadas imágenes entópticas (del interior de la visión), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala **Richard Leakey**, han sido consideradas primero, como simple "arte" o "simples garabatos ociosos, graffiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn", considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio. Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar tales imágenes han sido consideradas "poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando, además, **Stanislav Grof**, que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico". Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso **neurocuántico**, sería la fuente (instrumento) de acceso al inconsciente transpersonal. Así lo señala **David Lewis-Williams**, quien "ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, dice, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se "está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vértice o un túnel en rotación". Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural.

Un último análisis comparativo del significado de estas imágenes plasmadas en las cavernas, es que creo podrían representar la totalidad del proceso en el que se encuentra el individuo al crear las condiciones adecuadas para que se produzca el fenómeno alucinatorio. Primero, una lectura de las imágenes nos revelaría que los puntos cambiantes de menor cantidad a mayor cantidad, son una representación de la inversión de población a un nivel energético superior; segundo, los puntos y líneas ordenados en paralelo, representan una sustancia en condiciones iniciales

de los átomos en un nivel energético equilibrado; tercero, las líneas uves y en zigzags, representarían las ondas de energía transformadas de incoherentes a coherentes; cuarto, los círculos concéntricos, serían el resultado de la emisión energética (**cuántica**) hacia el centro del sistema; quinto, la cuadrícula representa la reproducción de interferencia de ondas (hologramas) que contienen la información; sexto, los rectángulos representan el sistema **cuántico** de radiación energética y se compone de los siguientes elementos que están compuestos en tres sectores, divididos por una pared oscura y una blanca (espejos paralelos resonadores), por fuera del segmento interno existen líneas continuas (estimulador externo) y una sola línea (emisión cuántica) continua que atraviesa la pared blanca (espejo transparente); por último, redes de líneas sobre animales (antílope de eland) cuyos cráneos con orificio (para soplar) permiten la emisión de sonidos. Las líneas serían una representación de la imagen contenida en las cuadrículas (hologramas) que emergen al tocar ese instrumento de viento y que permiten al individuo en trance, "leer o ver" las interferencias sonoras encerradas en las cuadrículas.

Tercero, en *Biología* el rol neurológico que asumen los microtúbulos en la percepción cuántica al momento en que se repliega la conciencia sensorial durante el proceso de experiencias cercanas a la muerte. En estas experiencias la persona que deja de recibir estímulos sensoriales, por la crisis que está viviendo, experimenta una serie de sensaciones internas como las que describe un paciente de *Raymond Moody* en sus investigaciones de sus "cámaras de espejos". "Primero vi visiones en el espejo; bueno al principio eran formas de colores y pequeñas manchas o chispas que relucían. Vi una gran neblina que se levantaba y llenaba todo el espejo, como una gran niebla que entrase por la ventana; y después de la neblina hubo una luz brillante. Vi una luz muy a lo lejos, y escenas, pequeñas escenas breves; pero lo que atrajo mi atención fue un camino, y supe que tenía que seguir ese camino o moverme en ese sentido".

Cuarto, en *Psicología* el resultado de aplicación de estímulos rítmicos en la producción de estados alterados de conciencia y la identificación de estados de conciencia específicos, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades.

La imaginación del hombre lo ha llevado a pensar que, en algún futuro lejano, pudiera construir una máquina del tiempo que viajara más allá que la velocidad de la luz. Según la teoría de la relatividad, la velocidad de la luz es energía (y/o partículas elementales) en movimiento. Mirado desde esta perspectiva, pareciera que esta máquina solo es una fantasía que jamás se logre alcanzar. Ningún cuerpo

puede alcanzar la velocidad de la luz pues se transforma en energía de acuerdo a Einstein ($E = mc^2$). Sin embargo, ya existe un camino. La hipótesis de este libro, es que ya existe una máquina del tiempo y que hasta el momento la hemos ignorado. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo, es la máquina del tiempo, y nuestra **conciencia cuántica (fotón)** es el viajero del tiempo. Ahora llegamos a la comprensión de que la única forma de viajar más allá de la velocidad de la luz es a través de la energía de conciencia. Hoy tenemos los medios y la tecnología de la mente que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general; trascender el espacio, trasladándonos hacia otros lugares, y trascender el tiempo, viajando a otras épocas. Además podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. Quizás la experiencia más cercana a un viaje por el tiempo y espacio sea la del viaje en estados alterados de conciencia. La conciencia se expande y trasciende el espacio-tiempo además de la identidad. Esta experiencia ya se puede llevar a cabo en talleres de meditación. Uno de los participantes que por primera vez efectuaba este proceso, en un instante vivió la siguiente experiencia: "Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo". Para él fue una experiencia real. Creo que la experiencia de acceder a los hoyos negros es una experiencia que se tiene en el campo **cuántico** de energía a pequeña escala y, por lo tanto, la energía de la conciencia (**fotón**) tiene la capacidad de viajar por este túnel del tiempo, no así el cuerpo físico aunque todas las sensaciones las experimentemos en nuestro cuerpo a gran escala. Se trata de una experiencia trascendente de la realidad no ordinaria.

El desdoblamiento o "trascendencia del cuerpo" es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se han producido a veces estos efectos sin haberlos buscado. Para algunas técnicas, como visualización libre la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales y energía); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo "viajando" en **conciencia cuántica** a otros lugares y a otras épocas. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella "siente ser" la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, costumbres, comportamiento).

El proceso de llegar a SER UNO, creo significa ser "Uno sin un segundo", es decir, el observador y el observado son solamente Uno. Se es observador-participante. El sujeto y el objeto se confunden. Creo que en la meditación se puede obtener esta experiencia.

Creo que la meditación podríamos definirla como "estar en medio de la acción". Es decir, ser observante y participante a la vez. El observador se transforma en el objeto observado. Se extingue la distinción entre objeto y sujeto. Uno se transforma en el objeto observado. Así, por último, podemos decir que meditación es el "proceso de transformación del sujeto en objeto". Este fenómeno puede verse claramente en los estados meditativos de transformación de identidad y viajes a otros tiempos (como una regresión).

Cuando se empieza a experimentar en estos campos de la conciencia transpersonal, pienso que uno accede a un campo en el cual no está limitado por las variables tiempo-espacio-identidad, similar al planteamiento teórico de los campos morfogénicos de *Rupert Sheldrake*.

Sería como un "recuerdo" de experiencias de la humanidad (pasado, presente o futuro). De ahí que pienso que uno se identifica con la experiencia de cualquier otro individuo o especie en cualquier tiempo o espacio, como lo han experimentado algunas personas en talleres de meditación que he dirigido personalmente. En estados alterados de conciencia se puede viajar a los confines del universo en un instante. Incluso viajar a través del tiempo. Esto es demostrable con técnicas de meditación u otra forma de producir estados no ordinarios de conciencia (hipnosis, relajación, etc.).

Utilizar la mente mediante la conciencia cuántica, permite ampliar nuestra capacidad de percibir la realidad. De ahí que, en estados especiales de conciencia ampliada, se percibe "que lo sabemos todo" y que estamos unidos a la totalidad del cosmos. Así, por ejemplo, podemos identificarnos con el reino animal, vegetal, la Tierra o el cosmos en su conjunto. También podemos viajar en el tiempo hacia nuestros orígenes o incluso hasta la formación de la Tierra en experiencias del ciclo evolutivo. Como la visión mística de *W. Blake*:

"Ver el Mundo en un grano de arena,

y el Cielo en una flor silvestre,

retener el Infinito en la palma de la mano,

y la Eternidad en una hora".

Esta visión de la realidad del mundo de la energía cuántica, pareciera ser la que percibe Uri Geller en su mensaje siguiente.

"Sí, pero conozco la verdad

reside en las profundidades internas de uno

la verdad de la sabiduría mística para lo cual todo

esplendor no es más que enmascaramiento

la sabiduría para gobernar, alcanzar y cumplir

lo inverosímil

la insoportable obligación que cae sobre uno

sin previo aviso o advertencia

la sabiduría que le concederá a uno poder, valor

y grandeza

para contemplar y desarrollar el acto más impresio-

nante, tremendo, atroz, positivo y estruendoso

que modificará todos los conocimientos existentes en

la Tierra e incluso algunos más".

Mundos reales

Habitualmente la sabiduría popular emplea términos que sugieren la existencia de diversos mundos: en qué mundo andas; son cosas de otro mundo; regresa a este mundo, etc. En condiciones "normales", el individuo establece la existencia de dos mundos: mundo real e irreal (o imaginario). Sin embargo, un análisis profundo de este ámbito de la realidad sugiere, en estricto rigor, la existencia de más de un mundo de la realidad. Para los fines del estudio de la conciencia, diremos que puede probarse empíricamente la existencia de al menos seis mundos: el mundo de la realidad sensorial, el mundo de la realidad personal, el mundo de la realidad prepersonal, el mundo de la realidad cuántica, el mundo de la realidad transpersonal y el mundo de la realidad arquetípica. La mayor parte de

las personas se mueve ordinariamente en los mundos de la realidad sensorial y personal. Bajo ciertas condiciones y circunstancias la persona puede acceder a los otros mundos. Cada mundo, como cada realidad, sólo pueden comprenderse en su propio reino. Así, como el mundo sensorial no percibe los demás mundos, la realidad que presenta, por ejemplo, cada sentido, tampoco tiene acceso a la realidad de otro sentido.

Mundo de la Realidad Cuántica

Parece ser, que para acceder a las realidades transpersonales y arquetípicas, debiéramos atravesar primero un campo de experiencias del nivel cuántico, nivel que nos recuerdan los símbolos grabados en las cavernas primitivas que significarían el proceso que experimentaba el hechicero en el inicio del trance, en la oscuridad de la caverna.

Funcionalidad dual de la conciencia

Una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual, dependiendo del espacio en que se encuentre. Al igual que los diferentes estados de la materia tienen propiedades particulares, la conciencia en cada uno de los dos espacios, sensorial (ordinario) y cuántico (complejo) tiene sus propias propiedades. Quizás esta característica de la conciencia, sea uno de los principales elementos que tenga incidencia en el proceso de desarrollo y evolución de la conciencia.

En conciencia sensorial (ordinaria), presenta las propiedades de adosarse a un envase (cuerpo) con características propias de la materia, de inmovilidad, de identidad o pertenencia, de ubicuidad, de temporalidad. En cambio, la conciencia cuántica de estados alterados (no ordinarios), adopta propiedades de deslizamiento de su sensación de envase (cuerpo) con características aproximadas a la energía, de movilidad, de trascendencia de la identidad, del espacio y del tiempo. Una característica importante de la conciencia en ambos espacios sensorial y cuántico (ordinario y complejo) es que la fijación de la atención, permite discriminar la propiedad específica en que nos encontremos. Así por ejemplo, si nos encontramos en conciencia sensorial (ordinaria), podemos prestar el foco de atención en un momento a sentir la conciencia en nuestro cuerpo, o a nuestra ubicación espacial y temporal, tomando esta experiencia como real en este campo. En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en este otro campo transpersonal. En ambos casos es una experiencia virtual de observador-participante.

Obtener el equilibrio de los dos espacios de la conciencia (sensorial y cuántico), permite un desarrollo y evolución de la conciencia saludable, que puede tener enormes repercusiones en el funcionamiento de la humanidad. Mantenerse en un solo espacio "es incompatible con un comportamiento adecuado y con la supervivencia en el mundo cotidiano". La integración de ambas formas de percibir la realidad, contribuye a una "salud mental genuina". De ahí que, desplazar la orientación, de un espacio al otro, contribuye a un desarrollo sano y eficiente del funcionamiento de la conciencia. Sin embargo, este no es el paradigma que prevalece en nuestra cultura hasta ahora. La cultura occidental, ha tenido por eje en su paradigma de funcionamiento de la conciencia de un solo espacio (sensorial), con claro predominio en este contexto, de la materia sobre la energía. La educación, salud, trabajo y comunicación, están orientadas con el paradigma de la conciencia como materia. Sin embargo, hay indicios y esperanzas que esto vaya cambiando en las próximas décadas. Con el avance de la ciencia y el reconocimiento de las nuevas formas de vida y aplicaciones de la tecnología de la conciencia dual, estamos cada vez más cerca del cambio de paradigma de la conciencia como materia (sensorial) a la conciencia como energía (cuántica).

Una de las características del chamán, o en este caso, del guía de taller de meditación, que no hay que descartar o dejar de lado, y que puede tener importancia en el éxito de la experiencia, es que tanto como la creencia que se debe tener en el proceso y de expresar un sentimiento de absoluta seguridad en él, lo que es captado consciente o inconscientemente por los participantes y favoreciendo con ello la inmersión plena en los estados alterados de conciencia, existe además un fenómeno, frecuentemente observado de comunicación transpersonal (telepático) desde el guía hacia el participante, que se presenta durante el desarrollo de la meditación y que favorece la respuesta visionaria del meditante. De ahí que, es fundamental que el guía aprenda a desplazarse y permanecer en la funcionalidad dual de la conciencia, aún en un estado que aparentemente se perciba para el resto como solo en conciencia sensorial (ordinaria). No basta con aplicar una técnica o un procedimiento sin considerar estos factores que pueden llegar a ser fundamentales para el proceso de la meditación. En muchas ocasiones, el meditante recibe información del guía de forma transpersonal, fuera del procedimiento mismo de la inducción del trance, por lo que no debe dejarse de lado esta variable. Muchos fracasos en la inducción de estos estados pueden estar explicados por este factor. No hay que olvidar que en última instancia, sobre todo en estos estados cuánticos, estamos unidos en una unidad de conciencia. Este fenómeno puede estar emparentado, con lo que se conoce como shaktipat, sensación experimentada como una especie de atracción emocional o psíquica, donde basta una mirada, una palabra, un gesto o el toque

personal del guía para producir en el participante una profunda manifestación de energía y caída en trance sin mediar para ello de otros factores.

Uno de los aspectos que contempla la visión de la dualidad de la conciencia, se refiere a la forma de percibir del cerebro. Se puede primero percibir con los cinco sentidos en conciencia sensorial (ordinaria) y segundo, se puede percibir con la estructura cerebral cuántica (holonómica). Se sabe que el cerebro puede actuar de dos formas para recordar: tener localizado la función de la memoria en un lugar del cerebro o también, tener disperso en todo el cerebro la función de la memoria (como un holograma). De ahí que podemos decir, que somos individuos (con sus sentidos) y también somos seres holoides (con estructura cerebral holonómica). Esto significa que toda la información (recuerdos) del universo se encuentra en nuestro cerebro y que en condiciones especiales (estados alterados) podemos acceder a esta información. Así, toda la información del pasado, presente y futuro está contenida en nuestra estructura cerebral y de hecho nunca estamos desconectados de los demás. Entonces, todos los recursos ya los tenemos y solo debemos buscar una forma para extraerlos de nuestro interior. Esto es lo que persigue la funcionalidad integral de la conciencia a través de la meditación cuántica.

Es sumamente importante, que desde ya se inicie el proceso de cambio, de adaptarse a la funcionalidad integral de la conciencia, en todos los ámbitos de la cultura y educación, en su más amplio sentido. Si esto es así, traerá profundos cambios en la forma de percibir y actuar en el mundo del mañana.

Llevar a cabo este salto, no requiere de grandes cambios tecnológicos en el sentido de incorporar maquinaria y equipos. Sólo se requiere de un cambio en el modo de pensar y de hacer las cosas. Es más bien un cambio en la percepción y enfoque de la atención en el otro espacio de la conciencia, cuántico, que históricamente hemos dejado en el olvido. Es volver a recordar lo que somos y llegaremos a ser.

De: El Universo en una Caverna

Muchos conocen resultados de la física cuántica, pero pocos han tenido una experiencia cercana en el nivel cuántico.

También, esta tecnología Neurocuántica puede ser aplicada en superaprendizaje virtual y en biorresonancia mórfica para la salud.

“Para experimentar un viaje evolutivo, más que un proceso intelectual se requiere de un mayor aprendizaje vivencial. Con herramientas de meditación y relajación se puede vivir una experiencia consciente de vidas pasadas o futuras, “de vidas anteriores a las humanas, incluso hasta los inicios de la evolución, vidas de animales, dinosaurios, plantas, vidas moleculares primitivas sobre la tierra, minerales, formación de la tierra y de la luna, moléculas, átomos, formación del sol, electrones, protones, formación de galaxias, partículas cuánticas, e incluso del Big Bang mismo”. Respecto de las vidas futuras, una proyección transpersonal de la evolución nos pone en contacto con la totalidad del universo de la conciencia, de la unidad cósmica”.

En el desarrollo del proceso de las experiencias en **meditación cuántica** realizadas en los talleres, se dan frecuentemente vivencias de **comunicación silenciosa**, que trascienden las formas tradicionales de intercambio de información entre las personas. Así, una persona en estado alterado de conciencia percibió que alguien pasaba sobre su cuerpo cuando el guía visualizó mentalmente esa acción. En otra ocasión, algo que ocurre a menudo, un participante de un grupo de meditación visualizó las mismas imágenes de los otros participantes. La **comunicación silenciosa** obtenida en la técnica de psicometría efectuada en los talleres, es otra forma de adquirir información respecto de la historia de un objeto. También, en la técnica de visión dérmica, obtenemos información por el tacto aplicado a la percepción de un texto.

Las técnicas de relajación, **meditación cuántica** y visualización producen cambios positivos que reducen el estrés y ayudan a restablecer la **comunicación silenciosa** e información (conciencia) intercelular, recobrándose así el equilibrio homeostático perdido. Se han obtenido remisiones y curaciones del cáncer utilizando este tipo de técnicas, entre las que se destaca las empleadas por el doctor Simonton y las técnicas de Curación cuántica de Deepak Chopra.

Uno de los grandes alcances de la meditación cuántica y de la comunicación silenciosa es la Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) o también llamada Experiencia Cercana de la Evolución, que permite experimentar el proceso evolutivo de la conciencia y el cerebro, al establecer comunicación silenciosa con los orígenes del Cosmos y la creación de las estrellas y planetas; la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales; la vivencia de nuestros ancestrales cavernícolas; el avance hacia la conciencia comunitaria moderna; las sensaciones y emociones de nuestros días; la expansión y trascendencia de la conciencia y la experiencia espiritual.

La mayoría de la gente no comprende que pueda existir otra realidad en esta realidad. Gracias a una mayor comprensión de la nueva física cuántica, podemos afirmar que ambas realidades son complementarias. Recordemos la teoría de la luz onda-partícula. La luz para ciertos efectos se comporta como onda y para otras como partícula y ambas coexisten. La conciencia, podríamos asimilarla a que en condiciones normales actúa como partícula y en estados alterados como onda.

De: Cambio de sentido

En la física, por ejemplo, tenemos que la materia se va transformando en energía, a medida que pasamos desde la macro a la micro-física. Tenemos en primer lugar un objeto (materia) que se descompone en moléculas, compuestas por átomos, partículas como electrones y protones hasta llegar al quark⁶², que puede tomar como mínimo seis sabores⁶³ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia en lo profundo es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

Así también, la psicología en un nivel macro podemos asociarla a la materia cuando estamos en el campo de la observación de los sentidos (observadores de la materia). A medida que nos sumergimos en los niveles profundos de la realidad de la “materia” de la psiquis, como los recuerdos biográficos, perinatales, transpersonales, arquetípicos y cuánticos (o de la complejidad), vemos que estamos adentrándonos en el campo de la energía, pues los procesos de interacción del sistema neurológico, producido en la relación mente-cuerpo, funciona en el campo de los niveles cuánticos de energía y esto es, ni más ni menos, decir que se está muy cercano al campo de la física. Es un encuentro entre la física y la psicología en un nivel o campo de energía de la conciencia.

⁶² Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

⁶³ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

Conciencia del proceso⁶⁴: La Conciencia participa en todo el proceso. Es el alma de la experiencia, que se desplaza en las diversas realidades manifestadas como “Testigo”. Detrás de las sensaciones emergentes en la realidad ordinaria, realidad transpersonal y realidad compleja (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante.

Los dispositivos cuánticos, como el *láser* y maser son generadores y amplificadores de luz coherente que se producen en fenómenos ondulantes y vibratorios. El sistema nervioso, contiene en su parte interior unos microtúbulos, que aparentemente presentan particularidades cuánticas ondulatorias, y bajo ciertas circunstancias, adoptarían las propiedades de ser generadores cuánticos de luz coherente. Así, una visión espiritual, es factible generarla con una **Tecnología Cuántica** como si fuera un “láser” de impulsos neurológicos o Generador Neurocuántico (GNC) o también, un Amplificador Neurocuántico (ANC). Es probable, que los chamanes utilizaran esta tecnología de la física cuántica a través del estimulador sonoro de los tambores.

Según Ostapchenko, “para que un sistema de átomos (o de moléculas) se convierta en fuente de radiación óptica coherente (Generadores Cuántico Ópticos) es indispensable por lo menos:

4. disponer de una sustancia en la que se pueda crear una superpoblación en el nivel energético superior (en otras palabras, un medio capaz de ponerse en estado de temperatura negativa);
5. disponer de una fuente de energía con la que se puedan excitar los átomos y sostener el exceso de partículas en el nivel energético superior;
6. crear las condiciones para que todas las partículas excitadas se trasladen sincrónicamente al nivel energético inferior. (Eso se consigue con un aparato especial: el resonador óptico, formado por dos espejos reflectantes, transparente uno y semitransparente otro, paralelos entre sí y colocados en los extremos del medio)”

Si no se cumple la tercera condición, la luz sólo se amplificará: así funcionan los Amplificadores Cuánticos de Radiación.

⁶⁴ Corresponde a lo señalado por F. Varela respecto de la Enacción, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”.

Los ejercicios de viajes en el tiempo (regresión) permiten acceder a los niveles profundos de la memoria celular, descubriendo recuerdos que tuvieron lugar antes de nacer.

Según David Lewis-Williams, los chamanes del paleolítico entraban en estados de trance dentro de las cavernas con ayuda de la oscuridad de la cueva y los sonidos rítmicos, produciéndoles un estado alterado que los hacía pasar por tres estadios: en primer lugar, el chamán ve formas geométricas, como puntos, zig-zags, espirales, curvas, retículas, imágenes brillantes conocidas como imágenes entópticas producidas por la estructura neurológica del cerebro. En segundo lugar, estas imágenes se transforman en objetos dependiendo de la intención (cultura e intereses) del chamán. Por último, se atraviesa un túnel, círculos girando (vórtices) para llegar a una transformación humano-animal (theriántropos). A continuación el chamán fija (pinta) las imágenes en la roca, que es la membrana que divide el mundo real con el mundo espiritual.

La salud, obtenida por medio de la “Terapia Holomórfica” o “Terapia de los Cambios de Forma” y las “terapias energéticas” como las “Terapias Cuánticas” de Deepak Chopra, serán, entonces vistas como el resultado de un proceso de evolución de la conciencia. Comenzará a percibirse a la salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Efectos inconscientes y conscientes, pueden ser así, dos formas diferentes de ir paulatina o aceleradamente hacia el crecimiento interior del individuo. Entonces, nuestra conciencia siempre estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal.

Históricamente se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es realmente la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia. Y eso es precisamente lo que sostenemos, cuando precisamos que si una persona efectúa un trabajo de meditación cuántica, en todas sus acciones estará participando con el mayor potencial de la mente en lo que esté haciendo en ese momento. Hay que reconocer que estadísticamente una de las características básicas de la meditación es incrementar la eficiencia y creatividad. La investigación de la meditación ha reconocido que es una poderosa técnica para incrementar la eficiencia y creatividad de las personas, además de otros beneficios orientados al crecimiento espiritual de los individuos.

Con la investigación y descubrimientos de los estados de conciencia y proceso de transformación personal, hoy, podemos tener un control de los estados alterados de conciencia. En condiciones normales el individuo trabaja en un bajo nivel de eficiencia. Se ha descubierto que el proceso que se experimenta en la meditación tiene dos efectos importantes para el desarrollo futuro de la humanidad. Sin ir más lejos, podemos afirmar que aquellas empresas que integren en sus programas de capacitación un adecuado espacio para la meditación cuántica, se convertirán en "empresas líderes y maestras" de la eficiencia.

De ahí que, no es importante intentar la medición de la eficiencia, pues es una batalla perdida. Lo realmente importante, es proponer a las empresas a que se integren en principio a un programa de meditación cuántica, de tal modo que se encuentren con la eficiencia y con posterioridad puedan proporcionar al personal un camino de trascendencia.

Otra cosa es cuando nos referimos a la eficiencia en los negocios, debemos considerar este término en su más amplio sentido. Negocio incluye, además del propio negocio empresarial, a la educación, salud, etc. En otras palabras al negocio de la vida entera. Así, todos estos principios pueden aplicarse a la multiplicidad de actividades que realicen las personas. Entonces, cuando decimos que la meditación contribuye a la eficiencia en los negocios, estamos también comprendiendo que la meditación cuántica favorece la eficiencia en todas las actividades de la vida.

También existe una mala comprensión de lo que es meditación cuántica. Se piensa que es un acto de reflexión y produce un efecto pasivo, quizás al percibir a la persona en el momento de la meditación en un estado de inmovilidad y focalización intensiva en un objeto de atención. Sin embargo, efectos posteriores a la meditación producen una transformación de la percepción que anticipa un mejoramiento de la eficiencia. No existen distracciones en lo que se está haciendo. Se está plenamente presente en la tarea desarrollada. En una palabra se vive y experimenta el momento de la mejor forma. Es decir, se es eficiente.

La conciencia celular, sería entonces una forma de acelerar el proceso al complementar y regular el equilibrio psicosomático de la salud, obtenida tradicionalmente con los procedimientos aplicados en el ejercicio de la asistencia sanitaria. De esta forma, se nos responsabiliza en la mantención de nuestra enfermedad o regularización de la salud.

La realidad virtual tradicional, se define como "una tipología de la realidad simulada en que el actor observador-participante a través de instrumental visual,

táctil y sonoro, con ayuda de un ordenador, percibe esa realidad e interviene en ella”. Ahora bien, la realidad podríamos descomponerla en varios campos: Realidad sensorial, personal biográfica, perinatal, arquetípica y transpersonal-cuántica. Si consideramos el mundo de la realidad sensorial y personal como el mundo de la realidad cotidiana, los otros campos de realidad pertenecerían entonces al mundo de la realidad virtual y solo podemos acceder a ellos bajo ciertas condiciones psicológicas. De ahí, podríamos decir que Psicología Transpersonal-compleja es el acceso a la realidad virtual mediante cambios psicológicos de comportamiento.

De: Para salvar la Tierra

Todas las cosas cambian. Todas las realidades cambian en casi todos los niveles....Sin embargo, en el nivel de la mecánica cuántica tenemos que las partículas, desde hace unos 15 mil millones de años, el tiempo del Big Bang, no han cambiado. Como a nivel de las partículas atómicas impera el principio de incertidumbre, no es posible conocer la posición y velocidad de una partícula simultáneamente, pues se ve afectada por la observación del sujeto y, por ende, se altera la información contenida en la onda-partícula. Cada una de estas ondas-partículas contiene en su estructura el universo de la información, como un pedazo de holograma en que se despliega toda la información de la placa entera. Si pudiésemos observar esta onda-partícula, sin alterar su contenido, seguramente emergería y desplegaría de ella toda la infinita información implicada en ella⁶⁵. Pero existe un camino: la conciencia cuántica.

De: Espacios de la Mente

Espacios de la mente, contiene la visión estructural necesaria para la trascendencia de todas las *inteligencias múltiples* (IM), mediante el proceso de inmersión en la *Inteligencia Compleja-Cuántica* (IC) (o nivel de la Mente de Wilber), que permite el acceso a estados de conciencia complejos que contribuyan a la superación de las IM y de la Inteligencia Artificial (IA) de forma permanente. A

⁶⁵ De acuerdo a las últimas investigaciones de S. Hawking, lo único que no se pierde en un agujero negro es la información, que puede escapar de su fuerza de atracción. Por otra parte, todas las partículas del Universo permanecen vinculadas desde su nacimiento (Big Bang) y, por lo tanto, contienen toda la información relacionada con dichas partículas: el universo entero.

su vez, existe un proceso de apertura a la práctica de IC mediante la *Meditación Disipativa* (MD).

Esta será, entonces, la aventura de nuestro viaje integral por el camino de evolución de la conciencia: primero adoptando una visión integral del cambio de conciencia, y luego embarcarnos en una práctica de inteligencia transpersonal (IT) y de acceso a la Inteligencia Cuántica (IC). La inteligencia transpersonal solo emerge cuando se establece una combinación adecuada de las inteligencias múltiples. El proceso autonómico, desarrollado en mi obra, permite efectuar las combinaciones de las IM para la posibilidad de emergencia de la IT y apertura a la IC. Es así, que se inicia el proceso estableciendo primero un diálogo (inteligencia interpersonal) a través del lenguaje y orientación lógica del proceso (inteligencias lingüística y lógico-matemática). A continuación, el participante comienza una meditación disipativa (inteligencia intrapersonal) mediante una combinación e interacción psicofisiológica (inteligencias espacial, musical y cinético-corporal).

De todo este proceso emerge la visión transpersonal. Entonces, podemos decir que, LA COMBINACION COMPLEJA DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES HACE POSIBLE LA EMERGENCIA DE LA INTELIGENCIA TRANSPERSONAL Y ACCESO DIRECTO A LA MEMORIA NO-LOCAL (INTELIGENCIA CUÁNTICA).

Ahora, en el desarrollo de los capítulos comenzaremos con experiencias personales y le seguirán las formas cómo se accede a esas realidades con la tecnología requerida para ello. Al final, descubriremos que podemos desplazar nuestra conciencia a través de los espacios de la mente y, así, acceder a las diversas realidades del mundo cuántico. Como señala Serge King:

Cambiar de conjunto mental o desplazarse entre los diversos mundos plenamente consciente es un proceso sutil y delicado. Lo único que habrá cambiado habrá sido la percepción, modificada a voluntad para variar la experiencia. Lo único necesario para cambiar lo que uno se propone consiste en modificar los supuestos relacionados con dicho objetivo.

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

Para encontrarnos frente a un estudio científico de lo complejo, debemos estar, en primera opción, frente a un **sistema**, es decir, un conjunto asociado de elementos diversos que forman un conglomerado de elementos, con características y particularidades de estructura y de funcionamientos específicos y globales. Tenemos así, un sistema planetario, sistema muscular, sistema motor, sistema neurológico, etc.

De inmediato, nos asalta la pregunta de qué tipo es el sistema que estamos tratando. Entonces, podemos diferenciar **sistemas cerrados y sistemas abiertos**. El segundo principio de la termodinámica, señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los sistemas abiertos tienen la propiedad de **alejarse del equilibrio** y, esto, les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando estamos frente a un sistema abierto se forma una **estructura disipativa**, que en su desorden inicial en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este “desequilibrio”, es el resultado de una **auto-organización** interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente **recursiva**.⁶⁶ Para ello, es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción, que, a su vez, genera un producto continuo y permanente, como producción-producto-producción...

La característica fundamental de los sistemas complejos es que, por medio de la conexión de múltiples elementos simples o **módulos**, con la consiguiente interacción de algunos de ellos (propiedad **dialógica**) se logra producir la emergencia de un sistema global, que encierra el concepto de la propiedad **hologramática**, es decir, el todo está en la parte y la parte está en el todo.

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una **estrategia** que aminore, en alguna medida, el azar y para ello, establecemos **modelos (atractores)** que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

Una vez comprendida la existencia de otros mundos y realidades, es necesario involucrarse en un proceso de descubrimiento personal de estas realidades. Para ello, es imprescindible primero, conocer los mapas que contemplan la estructura de la conciencia que nos señalan los mundos “reales” que visitaremos en nuestra búsqueda interior. Posteriormente, iniciaremos el camino adoptando una actitud y

⁶⁶ La estructura disipativa del proceso consciente, contempla una dinámica de perturbaciones en su secuencia de pensamiento, imagen, reconocimiento, sensación y emoción. En el proceso autónomo se crea un producto (pensamiento) que genera, en el proceso de la producción de la conciencia, otro producto (emoción) que, a su vez, genera otro producto (pensamiento) que vuelve a generar una imagen, reconocimiento y sensación que genera una emoción y así, se repite, permanentemente, el proceso y cambio de estructura en forma recursiva. La dinámica del proceso de perturbación produce nuevos elementos y atractores inestables, que generan una nueva estructura del sistema y continuidad al proceso consciente siguiente.

forma de vida (intencionalidad) que facilita el encuentro de cada una de estas realidades. Finalizaremos nuestra búsqueda, experimentando con los instrumentos que nos introducen a las realidades cambiantes del ser.

Existe la idea, que mientras más separados nos encontremos de los demás, es decir, seamos sujetos frente a objetos, y recibamos menos influencia del entorno, seremos más autónomos. Esta falacia, no deja de ser más irreal, pues está enfocada en un sistema cerrado. Para ser verdaderamente autónomos, en un sistema abierto, debemos potencialmente trascender la identidad-espacio-tiempo. Esto es lo que se logra durante el proceso autonómico desarrollado en las prácticas de *meditación disipativa*.

Posteriormente, veremos cómo a través de espacios o brechas de la Mente podemos acceder a las diversas realidades. El modelo para ingresar a los diversos campos de realidad, en sí, es similar al señalado en esta introducción (actividades presentes en la emergencia de la realidad, condiciones para “hacer” la realidad, elementos del proceso de ver/hacer la realidad, modelos y módulos del proceso autonómico). Entonces, en los siguientes capítulos, desarrollaremos estos elementos como parte integrantes en la construcción de los mundos reales.

Desde el punto de vista cuántico, la realidad observada y separada del objeto, emerge a la conciencia, por el colapso de la función de onda⁶⁷.

Desde el punto de vista cuántico, la probabilidad de multiplicidad de realidades del observador-participante, emerge a la conciencia, si no hay colapso de la función de onda.

Se entiende por *Espacios de la mente* a la brecha o apertura que existe o divide una forma de percibir la realidad consciente y el extenso mundo de la realidad oculta del inconsciente colectivo (Jung), Mente (Wilber) o Memoria no-local (Goswami). Es decir, cada vez que estamos percibiendo o haciendo algo, hay una actividad consciente y una enorme actividad inconsciente (oculta) separados por un espacio por el que fluye la Mente. Ambos campos (conciencia e inconsciencia)

⁶⁷ De acuerdo a la teoría de Amit Goswami, “la conciencia es la sustancia básica del universo y existe tanto como la energía. Cuando está en juego una decisión, cuando se realiza una observación, *la función de onda colapsa* en la conciencia y surge materia, de modo análogo a lo que sucede en la teoría estandar de la dualidad onda/partícula. Su aportación es que hay un solo observador y que es una conciencia universal, no dividida. Afirma que los cerebros han producido un mecanismo especial para “captar” la conciencia, de modo que cuando la conciencia interactúa con procesos cerebrales la onda de probabilidad colapsa, por una parte, produciendo el objeto externo y, por otra, la experiencia subjetiva del objeto.”

están conectados de una forma cuántica, arquetípica. Lo que sucede en un campo afecta al otro.

El punto de quiebre o crucial, según F. Capra, es la intersección entre dos sentidos, en el cual se abre un espacio en el límite de la interacción de ambos encuentros resonantes de ondas-partículas. En ese instante puede ocurrir una posible emergencia de un mundo que opera en otras dimensiones espacio-temporales. Es un Cambio de Sentido. Entre la vigilia y el sueño, un estado hipnagógico, hay puntos de encuentro de dos realidades distintas donde puede emerger una realidad onírica llena de promesas y nuevas formas de ver el mundo real. Así lo señala Fred Travis, cuando “sugiere que la vigilia, el dormir y el sueño REM emergen de una pura conciencia, un vacío silencioso. Allí donde cada estado se encuentra con el siguiente hay una pequeña brecha, en la que todos, muy brevemente, experimentan conciencia trascendental. Cuando vamos del dormir al soñar, o del sueño al despertar, se producen estas pequeñas brechas o puntos de unión”.

Estudiosos de la física cuántica, pioneros tales como Schrödinger, Heisenberg, Bohr, Pauli, Bohm, Pribram, Mitchel, Puthof, Laszlo, nos sugieren la comprensión de que el espacio invisible que existe entre los objetos forma parte esencial de la continuidad en la relación existente entre ellos y, por tanto, la mente permite crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero⁶⁸ (CPC).

Mi hipótesis radica en que la complejidad, como las estructuras disipativas, puede aplicarse en el *mundo mental* y, creo que forma parte importante en nuestra evolución. Es posible, que las estructuras disipativas y desarrollo de la complejidad, no hayan sido empleadas, conscientemente, en la oscuridad del tiempo pasado en los ámbitos y prácticas del mundo físico, pero, seguramente, se utilizó en el mundo mental, que derivó a lo social, como es la educación y comunicación.

Para comprender el significado del modelo matemático del proceso de creación la conciencia autónoma es necesario, primero, desplegar la visión cuántica del proceso de creación. Niels Bohr señala, en *Visión cuántica* de Jacques Rueff: En física cuántica, el sistema es una especie de organismo en cuya unidad las unidades elementales constituyentes se encuentran casi absorbidas. Para llegar a

⁶⁸ Joe Dispenza, sostiene que la conciencia objetiva es el CPC y que todos estamos conectados a él brindándonos la vida (subconscientemente) a través del mesencéfalo, el cerebelo y el tronco cerebral. La conciencia subjetiva (en neocortex) es exploradora, de identidad que aprende y desarrolla comprensión en la expresión de la vida.

individualizar una unidad física que pertenece a un sistema, es preciso arrancar esta unidad del sistema, romper el vínculo que la une al organismo total. Entonces se concibe en qué sentido los conceptos de unidad individual y de sistema son complementarios, ya que la partícula es inobservable cuando está vinculada al sistema y el sistema queda roto cuando se identifica la partícula.

La comunicación silenciosa, obtenida en la meditación cuántica, tiene o puede tener gran importancia en el equilibrio de la salud, en general. Un ejercicio de conciencia en sintonía transpersonal, permite obtener o enviar información, en forma psíquica, a una persona, grupo de personas, a un órgano del cuerpo, a un tejido o una célula. Así, por ejemplo, al igual que una persona se libera o reduce los problemas, estableciendo una relación de comunicación con otras personas; a otro nivel, la mente tiene un efecto psicosomático sobre nuestro cuerpo; por último, a un nivel celular, en condiciones normales también el organismo establece una comunicación de las células con sus vecinas, de tal modo, que ellas permanentemente regulan su posición relativa de crecimiento, comparando sus características y dimensiones de sí misma con su entorno y con el resto del organismo. Es decir, las células tienen conciencia de sí mismas y de las demás, en el campo de la conciencia celular.

De acuerdo a los planteamientos de Howard Gardner, la verdadera educación y Escuela del futuro debiera contemplar “siete inteligencias”, que el individuo debe adquirir en su desarrollo y enseñanza. Sin embargo, considerando que de acuerdo al principio hologramático, de los sistemas complejos, “el todo está contenido en sus partes y cada parte contiene al todo”, entonces, así como deben existir inteligencias múltiples (IM) que contengan a una inteligencia universal, entonces, una sola inteligencia, la Inteligencia Compleja-Cuántica (IC) debiera contener UNA COMBINACION de todas las IM. Creo, que vivir la experiencia del proceso autonómico (en el sentido de “Unicidad” o experiencia de trascendencia) integra todas las IM propuestos por Gardner. Durante el desarrollo de la experiencia de *Espacios de la mente*, el individuo va tomando conciencia de las diversas “inteligencias” sin que vaya persiguiendo esos objetivos, sino que por añadidura, siente que está aprendiéndolos.

¿Por qué no parecemos ser conscientes de estar creando nuestra propia realidad a cada instante?

R: Casi nunca estamos en el estado de conciencia desde el cual podamos elegir libremente, como sería, cuando somos creativos, o experimentamos una profunda compasión por otros, o también cuando nos inspiramos moralmente o estamos en contacto con la naturaleza. Nuestras experiencias ordinarias están dominadas por nuestros egos, sumamente personales y condicionados, en los cuales la libertad

cuántica cede el paso al condicionamiento, debido a la memoria de las experiencias del pasado. Los neurofisiólogos descubrieron que existe una demora temporal de medio segundo entre el instante en que un sujeto recibe un estímulo y su informe verbal de la experiencia. Ese medio segundo, es el tiempo que utilizamos para procesar el estímulo en la memoria. Como consecuencia de esto, las experiencias se convierten en preconscientes cuando nos identificamos con nuestra memoria, con nuestro ego. Cada vez que nos liberamos del ego, tenemos la posibilidad de la libertad.

¿Cómo puedo liberarme del ego?

R: Se requiere trascender el ego hacia el yo libre (cuántico), cuando hay un movimiento de la conciencia de **atención sin esfuerzo** (desidentificación) entre el sujeto y los objetos. En ese estado, es posible liberar y expandir la conciencia pues la **intención de elegir** se encuentra lejos de una respuesta de la memoria. En la nueva respuesta, se trasciende la identidad ordinaria identificándose ahora con el yo expandido.

Ahora, en *Espacios de la Mente*, se concluye que para trascender el ego se debe interferir el reconocimiento de la memoria clásica para poder alcanzar el **reconocimiento de la memoria cuántica**.

¿Qué tipos de conciencia existen?

La percepción de cualquier estímulo externo (visual, auditivo, táctil, etc.) es dual, pues contiene simultáneamente tanto una estimulación corporal (ojo, oído, piel, etc.) como una señal de una función no corporal (visión, audición, tacto, etc.). “En un principio, no existía el tacto, o la vista, o el oído, o el movimiento por sí mismos. En lugar de eso había una sensación del cuerpo a medida que éste tocaba, veía, oía o se movía.” (El error de Descartes. A. Damasio)

- La conciencia contiene a la memoria: clásica o cuántica.
- La conciencia cuántica emerge solo al perturbar la memoria clásica.

Podemos concluir, ahora, que el proceso de la meditación compleja-cuántica o proceso autonómico, reseñado en este libro permite ser testigo de la creación de la realidad, de la libertad del ego y de la apertura a la esencia del Ser.

(II) RELACIÓN CON LA VISIÓN COMPLEJA

De: El Universo en un instante de conciencia:

Espacio Arquetípico de las Formas Cósmicas (Cosmos) (Formas Complejas):

Trascendencia de la dicotomía sujeto-objeto.

Trascendencia del espacio y tiempo.

Presencias de personajes espirituales.

Visión de unidad con la humanidad, el cosmos y el universo.

De: El Universo en una Caverna

El Instituto de Sistemas Complejos de Valparaíso (ISCV) organizó, en enero 2005, un programa de divulgación científica, donde un grupo de destacados científicos dialogaron sobre los Sistemas Complejos. En la ocasión se dijo, “se espera trabajar en los diversos aspectos de los sistemas complejos, entre los que se incluyen: neurociencia, ecología, redes regulatorias, redes sociales, economía, ciencias de la computación y física”.

El desarrollo de este libro pretende presentar la hipótesis no solamente de que el mundo de la complejidad es parte de la naturaleza, sino que el “hombre primitivo”, nuestro ancestro de hace 30.000 años, ya utilizaba conscientemente la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuyó a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie.

Otro alcance que debemos tener presente, es el de que existen ciertos factores o actitudes que favorecen o inhiben el proceso de transformación de la conciencia. Tenemos por una parte factores fisiológicos, como dietas, ejercicios introspectivos y actividades cotidianas y por otra parte factores psicológicos, como el acceso o no a lecturas introspectivas, bellezas naturales, expresiones artísticas, rituales, aislamiento y otras actividades complejas.

El premio Nobel de química 1977 Ilya Prigogine, lo obtuvo por sus investigaciones de los Sistemas abiertos lejos del equilibrio o lo que se conoce

como estructuras disipativas en el mundo físico. Similarmente, Edgard Morín, antropólogo y filósofo francés se ha destacado por sus investigaciones de los sistemas complejos, básicamente en el mundo social, económico, educativo, político y filosófico.

El desarrollo de este libro, contempla una recreación en forma imaginaria de lo que sucedería en la mente de los “primitivos” al experimentar una técnica de meditación moderna, que de por sí, sería similar o idéntica a la utilizada por ellos mismos en su propio tiempo y hábitat ancestral. De ahí que comenzaremos primero con la breve descripción de los conceptos y principios del pensamiento complejo, para continuar con las propias experiencias relatadas por los “primitivos modernos”.

La aplicación de los programas de meditación en las áreas de educación y comunicación, es una forma en que se puede traducir el modelo del Proceso Autónomo y Complejidad.

COMPLEJIDAD EN LA REALIDAD VIRTUAL Y PROCESO AUTONÓMICO.

La lectura de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA debiera haber comenzado con este capítulo para comprender mayormente el desarrollo de su temática. Los conceptos vertidos en ese libro y sus significados permanecieron probablemente ocultos para quienes carecen del conocimiento de los sistemas complejos aplicados a los Sistemas Virtuales, Inteligencia Artificial, funcionamiento de la Mente y Proceso Autónomo. Sin embargo, si empezáramos por desplegar los conceptos, ahora se nos haría más fácil comprender su utilización en aquel libro, al efectuar una segunda lectura de él.

Para ahondar conocimientos de los sistemas complejos en la Inteligencia Artificial y en el Funcionamiento de la Mente, existen excelentes libros como LOS HACEDORES DE CEREBROS de David H. Freedman para el primer tema y el libro EL PASADO DE LA MENTE de Michael S. Gazzaniga para el segundo.

Sistemas Abiertos

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejanos del equilibrio.

“la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas”.

Principios

Los sistemas complejos comprenden tres principios: dialógico, recursivo organizativo y hologramático.

En resumen los tres principios del pensamiento complejo (dialógico, recursivo y hologramático) son las características fundamentales del proceso autonómico. Hay que considerar además un elemento de incertidumbre o azar en la reorganización del sistema. Por ello, podríamos designar al segundo principio como recursividad-azar-organizativa.

CONCEPTOS DEL PENSAMIENTO COMPLEJO E INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EXPERIENCIAS DE MEDITACION

Aleatorio o Azar

Incertidumbre, imprevisibilidad o multiplicidad de soluciones o miradas frente a un problema o intencionalidad.

Atractor extraño

Generador del desequilibrio a los sistemas abiertos para mantener una estructura disipativa. Puede ser un estímulo externo que se mantiene durante el proceso.

Entropía y Segunda Ley de la Termodinámica

Principio que señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima.

Estructura disipativa

Estructura de los sistemas abiertos que permanecen en un estado lejano al equilibrio y pueden pasar desde un estado de desorden o caos a uno de orden superior.

Estructura Neuroholográfica

Despliegue de una realidad virtual creada por interferencias de ondas neurológicas generadas por medio de una estructura disipativa y mantenida por la estimulación sensorial externa al sistema.

Evolución y Negaentropía

Estado de construcción que se produce en los sistemas abiertos o estructuras disipativas que va en sentido contrario al segundo principio de la termodinámica.

Puntos de Bifurcación

Puntos de elección alejados del equilibrio de las estructuras disipativas que muestran muchas soluciones a elegir al azar.

Realidad Virtual

Visión de una realidad generada por algún medio que hace sentirnos como observadores-participantes de la acción representada en nuestra mente.

Realidad Transpersonal

Visión de una realidad que trasciende los límites del espacio-tiempo-identidad.

Realidad Cuántica

Observación de fenómenos en el nivel de los cuantos de la luz.

Realidad Perinatal

Experiencia de aspectos cercanos o en torno al nacimiento.

Tiempo de Intencionalidad

Mantener un tiempo una intención al inicio de la experiencia.

Tiempo de Reconocimiento

Mantener un tiempo un recuerdo o imagen de la intención.

Tiempo de Sincronización

Mantener un tiempo la imagen de la intención sincronizada con la estimulación externa.

Tiempo de Recursividad Organizativa

Generación continua de una auto-organización de imágenes virtuales.

AUTOPOIESIS EN LA MEDITACION DISIPATIVA

En mi libro, *El Universo en un Instante de Conciencia*, planteaba que el modelamiento de la Conciencia como estructura de un evento instantáneo, lejos del equilibrio, es un proceso que tiene todas las características de un modelo de producción de una estructura disipativa. Así, señalaba, que “el modelo contempla las etapas del proceso de un instante de conciencia”. Ahora, si consideramos que la organización de los sistemas vivos (autopoiesis) es un proceso que genera nuevas estructuras del sistema por interacción de elementos simples, entonces, podemos asimilar que la estructura del proceso de la meditación disipativa cumple

las propiedades de formar un sistema autopoiesico. La interacción de impulsos neurológicos rítmicos, de imágenes y sonidos, produce cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que generan y regeneran un sistema autopoiesico en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida.

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana, define la organización autónoma de los organismos vivos. La ciencia y el mundo, le deben mucho a H. Maturana y F. Varela por la contribución a “el desarrollo futuro de este modelo, tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas. Puede representarse como el descubrimiento del ADN de la información del siglo XXI. La descomposición del proceso de la comunicación en sus partes visibles y ocultas”. Para profundizar y ampliar el conocimiento de este fascinante modelo, basta recurrir a la amplia bibliografía de estos autores. Es también reconocido el pensamiento de estos científicos, como “Escuela o Teoría de Santiago” (F. Capra). Este último autor, destaca el aporte de estos científicos chilenos para la formulación de una “ciencia de la conciencia”. Capra sostiene que “La utilización de la teoría de la complejidad y el análisis sistemático de la experiencia consciente en primera persona serán cruciales en la formulación de una adecuada ciencia de la conciencia”. Para abordar el enfoque en primera persona, entre otras formas o métodos, señala que la meditación es adecuada para profundizar las experiencias subjetivas de la mente.

Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, una **experiencia espiritual**, el samadhi o unión con lo Divino. Como veremos, una de las meditaciones es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo divino. El proceso comienza con la conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Le siguen la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. Luego llegamos a la conciencia primitiva, de preservación de la vida del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie, en la toma de conciencia ecológica. Desde aquí, entramos a la conciencia multi-emocional de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la conciencia del vacío de las formas, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

De: Cambio de sentido

Durante todo el año 2001, en Santiago de Chile se realizaron conferencias, entrevistas y ensayos realizados por destacados científicos y pensadores chilenos y extranjeros invitados por el Instituto de Ingenieros de Chile para realizar el programa “Nuevos Paradigmas a Comienzos del Tercer Milenio” con el propósito de “bosquejar los fundamentos paradigmáticos del paisaje intelectual del siglo XXI, como son los conceptos de **evolución** y **complejidad**”.

El desarrollo de este libro pretende presentar la hipótesis y pruebas, no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, es una propuesta destinada a promover la investigación, para la creación de una **Psicología de la Complejidad**.⁶⁹

En los últimos años se ha venido asentando la idea de que nada es suficientemente conocido, como para decir, que es la verdad auténticamente revelada. La ciencia está reconociendo que la realidad es relativa a diversos niveles del conocimiento. Define tres campos de enfoque de la mirada científica, un nivel micro, meso y macro visión de los fenómenos y que están profundamente relacionados. En estas tres realidades están presentes las propiedades de auto-organización de los sistemas complejos.

La hipótesis de este libro es que estamos al borde de un cambio trascendental del “ser humano del tercer milenio” y entonces tenemos, en este momento, el desafío de llevar a la práctica el pensamiento complejo que permita no solo acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie, sino que ayude a tomar una estrategia frente a la rápida evolución. Así que ésta, es una propuesta de **Estrategias de Evolución**.

⁶⁹ El nombre “de la complejidad” que acá emerge y se le asigna a la psicología, como “Quinta fuerza”, después del conductismo, psicoanálisis, psicología humanista, y transpersonal, más cercana a los conceptos de la naturaleza viva del universo, deriva del desarrollo de la nueva teoría matemática aplicable a los sistemas vivos, denominada “teoría de la complejidad”, o como prefieren los científicos llamarla, “dinámica no lineal”. De ahí, el nombre de Psicología de la Complejidad” o “Psicología Dinámica” propuestos en esta línea de investigación. Las investigaciones de la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, según F. Capra, se ha orientado básicamente “hasta el momento a sistemas autopoiesicos mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoiesicas”. Es interesante conocer, que una Psicología de la Complejidad, como la propuesta, iría mucho más allá de esas investigaciones.

Aunque este libro está orientado básicamente al tema de la complejidad en los estados no ordinarios de conciencia, conviene anticipar, que Evolución es un concepto que debemos considerar en su más amplio sentido. Incluye, además del propio proceso de desarrollo evolutivo de la vida, a la evolución en la educación, salud, trabajo, etc. En otras palabras, en el proceso de la vida entera. Entonces, cuando decimos que el pensamiento complejo contribuye a la evolución, estamos también comprendiendo que la complejidad interviene en todas las actividades de la vida. Como señala Edgar Morín, “El desafío de la complejidad es el de pensar complejamente, como metodología de acción cotidiana, cualquiera sea el campo en el que desempeñemos nuestro quehacer”.

Si bien CAMBIO DE SENTIDO⁷⁰, es una compilación de los otros libros del autor, nos permite centralizar en una visión y comprensión de lo que encierra el estudio de la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción compleja de la realidad. Ahora el tema del presente libro, es cómo acceder al conocimiento, pensamiento y actuación complejos en nuestras distintas actividades y experiencias conscientes. De ahí que, ante todo, el principal propósito del libro CAMBIO DE SENTIDO, es desplegar la metodología y procedimientos para enfrentarse con Estrategias a los desafíos que le presente su propia evolución. CAMBIO DE SENTIDO tiene por finalidad entonces, presentar la tecnología de evolución de la conciencia, en los próximos comienzos de nuestro Nuevo Salto Evolutivo.

Como decía, dado que esta es una compilación del modelo de la complejidad, presentados en mis otros libros, he vuelto a tratar los mismos temas, que es necesario incluir en este libro. Con esto se persigue darle una integración y enfoque global frente al desafío que ahora se nos impone.

⁷⁰ “Cambio de Sentido” no se refiere a una técnica de enfoque de atención desarrollada por Eugene Gendlin: un “dejarse ir deliberado”. Sin embargo, guarda estrecha relación con ella, porque es un proceso mental de cambio de percepción o estado de conciencia en un punto de inestabilidad, de la emergencia de una estructura disipativa, en última instancia, de la formación y despliegue de un sistema complejo. El verdadero propósito, de darle ese título al libro, es porque está enfocado a las estrategias que debe operarse en nuestra cultura cuando se produzca un cambio a un sistema de pensamiento complejo de la vida, producto de un salto cuantitativo y cualitativo de la evolución. Es también el cambio de sentido de la percepción, descrita por Marshal McLuhan, del uso simultáneo de las funciones de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, cuyo “modelo tendría que tener en cuenta la aposición de figura y fondo (los hemisferios derecho e izquierdo trabajando juntos y en forma independiente cada vez que fuera necesario) en lugar de una secuencia abstracta o un movimiento aislado del fondo”.

Sin embargo, el cambio de estructura de la mente-cuerpo-espíritu, como operan en los sistemas hipercomplejos, puede ser instantáneo y, como resultado de esto, no estar preparados para ello. Creo también, que los problemas que se presenten serán complejos y, por ello, requerirán soluciones complejas, como señala Edgar Morín, “el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos”.

Por lo tanto, debemos introducirnos en comprender los sistemas complejos, cómo operan, cómo se controlan, qué desafíos tenemos, y cuáles son las mejores medidas a desarrollar en una estrategia de evolución.

Hay que tener claro, que ahora no estamos preparados para enfrentar un desafío de esta naturaleza. Se requiere de un gran acervo de conocimientos y acciones cooperativos, para poder desarrollar una estrategia de manejo conjunto de los sistemas complejos, que pudiesen derivar de un **Cambio de Sentido**⁷¹ en la Evolución.

La Biblia, es uno de los libros más recomendados, completos (holísticos) para la enseñanza de una forma de vida sana, física, mental y espiritual, que ha anticipado la evolución de la humanidad con la formación de una estructura del comportamiento complejo. El lenguaje intencional y los mensajes simbólico-emocionales, guardan estrecha relación con los elementos Inter-retroactantes que participan en la experiencia espiritual en un sistema complejo.

Del Apocalipsis, diremos que es una visión que se adecua a nuestros tiempos como ningún otro de la historia humana. Los mensajes que contempla tienen profunda significación con la comprensión de los sistemas complejos. La emergencia de elementos globales, no predecibles, por la interacción de elementos simples, nos hace pensar que este mensaje del Apocalipsis es tremendamente valioso en su consistencia bajo los nuevos conocimientos de la ciencia. El mensaje, contempla muchos elementos de los sistemas complejos (incertidumbre, sistema abierto, intenciones, interacciones, multiplicidades, bifurcaciones, atractores, conciencia-testigo, lenguaje verbal-simbólico, caos-orden, clausura,

⁷¹ *Cambio de Sentido*, como un cambio de paradigma, puede enfocarse, desde el punto de vista de la complejidad, como una alteración en la percepción de la realidad habitual. Es decir, contempla la comprensión de cualquier sistema, de acuerdo a una nueva forma de organizar, ver y hacer la realidad, que le da sentido al proceso evolutivo de ese sistema. En última instancia, es una *estrategia de evolución*. Por otra parte, *Cambio de Sentido* conecta a dos conceptos que denotan contradicción. *Cambio* evoca lo impredecible, la alteración y la disipación. A su vez *Sentido*, denota un aspecto predecible, de orden y de cierta estructura. Entonces podemos decir, que la unión de estos dos términos nos representan nada menos que una estructura disipativa.

autopoiesis, etc.) que podemos asimilar a los conceptos desplegados en la profecía: mensajes (verbales), trono (sistema), entrada (intención), sellos (clausura), muchedumbre (multiplicidades), trompetas (atractor), testigos (conciencia), cantos y verbo (lenguajes verbal-simbólico).

Uno de los rasgos distintivos de la actual sociedad occidental, es que la gran mayoría de los individuos, generalmente y durante toda su vida, no experimenten o no acceden directamente a ningún tipo de experiencia de la conciencia transpersonal/compleja, sino que sólo a través de referencias algunos adquieren conocimiento de este aspecto trascendental para su vida.

Normalmente el individuo tiene tan sólo una visión parcial de lo que es efectivamente un encuentro con la realidad transpersonal/compleja. De ahí que, la transformación personal que puede experimentar sea superficial. Si realmente llegase a experimentar espontáneamente un encuentro con lo transpersonal/complejo, este sólo hecho bastaría para producirle un cambio permanente en su estructura mental y en sus actitudes y comportamiento personal y social.

De ahí nace este proyecto, que es una búsqueda de la realidad auténtica del Ser en los comienzos del siglo XXI de modo de producir un cambio personal y social en beneficio de la humanidad.

Entonces, se reconoce la necesidad de establecer nuevos procedimientos y enfoques que permitan comprender, desarrollar y utilizar una CIENCIA DE LA VIDA con el objeto de que el hombre despierte a la plenitud de su ser.

Estrategias de Evolución.

No nos detendremos en saber o estimar, qué emergería en un proceso de cambio de la evolución. No encuentro nada, en ninguna parte, cómo enfrentarnos con este tremendo desafío que significa encontrarnos con algo imprevisible e inesperado. A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades. A través de la utilización de sistemas de atractores y fuentes⁷², como modelos de un sistema emergente,

⁷² **Atractor y Fuente:** Modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Con el propósito de mantener el proceso autonómico en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia

podemos establecer **Estrategias de Evolución**, que permitan disminuir el grado de variabilidad desplegado. Para ello debemos realizar ciertas condiciones.

Primero, debemos aprender a **conocer la complejidad**.

Segundo, debemos pensar y **comprender la complejidad**.

Tercero, debemos **actuar en la complejidad**.

La era de la comunicación estaría llegando a su fin, pues establece fronteras opuestas de realidades, por ejemplo, entre el cuerpo y la mente (visión médica); entre lo objetivo y subjetivo (visión psicológica). Es decir, es el término de la visión cartesiana de separación del sujeto y objeto que ha tenido repercusiones en todas las actividades como son la educación, salud, trabajo, comunicaciones y de la propia ciencia. Así, Morin, “vaticina que nuestra especie se aproxima a una mutación sin precedente de sus herramientas de conocimiento” y para los cambios que se avecinan, “propone un nuevo paradigma, el de la complejidad.”

HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Fundamentación Teórico-práctica:

El desarrollo del conocimiento de una Ciencia de la Conciencia, nos permite adentrarnos en ámbitos de la experiencia de la realidad, que guarda estrecha relación con la comprensión de los fenómenos de la naturaleza humana y de la física del Universo. Sin embargo, llevar los conceptos de las ciencias físicas hacia una psicología de experiencia consciente, no ha sido hasta ahora una operación muy fácil y fructífera en establecer esta conexión.

Intentar hacer esta conexión hoy es una de las aventuras más interesantes de nuestro tiempo. Ahora estamos en posición ventajosa para relacionar los diversos conceptos que participan en un sistema complejo. Para ello debemos enfrentar este desafío estableciendo varios pasos.

Ahora veamos los pasos hacia una psicología de la complejidad.

El primer paso, es que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial nos damos cuenta que debe existir elementos ocultos a

indeterminada, se establece un Generador del desequilibrio (fuente) a los sistemas abiertos para mantener una estructura disipativa. Puede ser un estímulo externo que se mantiene durante el proceso.

nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma “invisible”. Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta)⁷³. Las experiencias subjetivas en primera persona efectuadas en meditación disipativa (modelo Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

El segundo paso, corresponde al conocimiento de procesos emergentes durante la experiencia consciente. La conexión de elementos simples deriva en la aparición de sistemas complejos. Debemos conocer los elementos simples que tenemos que conectar para que se produzca la emergencia en el proceso. Entonces se busca por una parte, un “objeto de reconocimiento” para que emerja un “reconocimiento del objeto” o por otra parte, un “objeto de sensación” para que emerja una sensación del objeto”. Para que se produzcan estas emergencias, el objeto de reconocimiento o sensación, debe tener esta una forma física o mental, más que tener un significado simbólico.

El tercer paso, consiste en conocer las propiedades que operan y definen un sistema complejo. Se han definido tres principios (dialógico, hologramático y recursividad) que están operando en un sistema complejo. Un sistema abierto, predispuesto a un acoplamiento estructural con elementos internos y del medio, genera un sistema que opera y funciona en forma recursiva y autónoma.

El último paso, consiste en comprobar que la aplicación del modelo tiene los resultados esperados. La experiencia consciente, en primera persona, contribuye a desarrollar el modelo y ser testigo del proceso de “ver” y “hacer” la realidad.

Se requiere de este modelo de aprendizaje, dado que el adulto, a diferencia del niño, no accede fácilmente al conocimiento intuitivo, pues durante gran parte de su vida ha experimentado una inhibición del funcionamiento hemisférico cerebral

⁷³ También es notable la similitud del proceso autonómico con el modelo que presenta Walter Freeman (K-set Model) basado en las aplicaciones de los conceptos del caos en la dinámica cerebral, una teoría de la dinámica espaciotemporal holística, cuyos conceptos centrales son la intencionalidad, emergencia, interacciones, autoorganización, percepción, atractores, significado, etc. (Dinámica de la Cognición de A. Ibáñez).

derecho, orientando todo su accionar en función del hemisferio izquierdo, asiento del intelecto, razón, del análisis descriptivo, de la definición, etc. De ahí el adulto a fuerza de la costumbre, necesariamente debe primero tener una comprensión intelectual del proceso transpersonal-complejo, a diferencia del niño que puede inmediatamente sumirse en el ámbito transpersonal-complejo, cualidad que van perdiendo a medida que se convierten en pensadores analíticos. De ello resulta que el adulto necesita de una limpieza mental y disciplina de aprendizaje que lo capacite para acceder al campo transpersonal-complejo. De ahí que, el proceso de evolución de la conciencia para un adulto, requiere de una etapa de comprensión intelectual, dada por las exposiciones y referencias del modelo de cambio personal y de una etapa experimental dada en las meditaciones y diálogos, además de una ejercitación del lenguaje interhemisférico cerebral.

El niño, se siente unido al mundo y conversa con las cosas y animales. El adulto, por el peso de su cultura y educación, se ha aislado de la naturaleza transformando así su percepción de la realidad transpersonal-compleja del niño en una percepción personal del adulto.

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

Un sistema tradicional de realidad virtual contiene elementos de visión, casco, imagen sintética en relieve, periféricos de entrada y salida, sonido en tres dimensiones, simulación por ordenador, que permiten en la actualidad a acceder a un mundo artificial e intervenir en él.

La tecnología de realidad virtual comenzó con los simuladores de vuelo que se utilizan en el entrenamiento de los pilotos. La realidad virtual es una especie de simulacro, pero en vez de estar frente a una pantalla que presenta imágenes bidimensionales, el experimentador está inmerso en una representación en tres dimensiones fabricada por ordenador. Puede desplazarse en ese mundo virtual, contemplarlo desde diferentes ángulos, capturar objetos que se encuentran allí y trabajar sobre ellos.

Como hemos visto, hasta ahora la tecnología de realidad virtual ha estado enfocada a la manipulación computarizada y simulada de símbolos, que dan una sensación de visión “real”. Podemos pensar que no existen aún tecnologías en que se aplique la “*inteligencia virtual*” en un sistema complejo de interacciones de elementos que produzcan la emergencia de una realidad artificial. Sin embargo, podemos nombrar varias tecnologías donde sí se aplican estos principios de la complejidad de la *inteligencia virtual*. Así tenemos, por ejemplo, la conexión de tecnologías, como los sistemas del *láser*, la *holografía* y *fisión nuclear* con los

sistemas de las ciencias de la mente, como son los *mecanismos de la visión y meditación disipativa* (diseñada en este libro).

Respecto de la tecnología de holografía, tenemos que la interacción de ondas luminosas coherentes (láser) genera un patrón de interferencias, que al reconvertirse mediante un proceso, emerge una imagen (holograma) en tres dimensiones. Este proceso físico se asimila al que se produce cuando se está aplicando *meditación disipativa* que consiste en un modelo modular y tecnológico que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad.

En los *mecanismos de la visión* operan de igual forma los sistemas complejos. Es decir, existe una combinación de pocas señales neurológicas que pasan por la retina y provienen desde el exterior (20%) con la interacción de una gran cantidad de señales (80%) que provienen del interior del cerebro. Entonces, señala F. Varela, “el encuentro de estos dos conjuntos de actividad neuronal es una etapa en la emergencia de una nueva configuración coherente entre la actividad sensorial y la conformación interna de la corteza primaria”.

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO⁷⁴

La producción de la experiencia consciente, en el proceso autonómico de meditación disipativa, participa de los agentes del cambio (conciencia, referencia, estructura, actor y desidentificación) conjuntamente con los elementos de interacción (intención, objeto de reconocimiento y sentido) que contribuyen a producir la emergencia (reconocimiento y sensación) que produce una acción consciente generándose una historia de experiencias de experiencias de forma recursiva permanente.

La otra realidad es un campo, llamémosle campo transpersonal-complejo que se accede en estados alterados de conciencia producidos por la meditación. En este campo transpersonal-complejo se produce una distorsión de los fenómenos físicos

⁷⁴ Los módulos del proceso autonómico están referidos al tipo de lenguaje utilizado, como elemento simple de activación de emergencias globales. La palabra es el principio de la creación. “Es el hacer y el saber, la acción sobre el mundo y la visión del mundo”. Es un medio complejo de acción sobre la realidad. Las palabras serían la expresión o emergencia de una estructura interior y profunda de la realidad. Se dice que existe una relación “mágica” entre la palabra, el sonido rítmico, el momento, lugar y disposición e intencionalidad y que, con ello, estaríamos actuando en los tres cerebros (corteza, de mamífero y de reptil). De la interacción de estos, se produce la paradoja, conflicto producido en la mente, holística, plástica y de acción dinámica, con las estructuras lineales y dualistas de nuestros modos habituales de expresión lingüística.

como el tiempo, espacio. Se puede acceder al futuro, pasado, telepatía, efectos de sincronicidad, sinergia, curación mental, conciencia ecológica, etc. El campo transpersonal-complejo es un campo de todas las posibilidades. Existe una relación entre la meditación y estos fenómenos. De ahí, la importancia de la meditación.

En **Química**, el Premio Nobel, Ilya Prigogine sustenta la teoría de las **Estructuras Disipativas**. Según la 2a Ley de la Termodinámica, el Universo tiende hacia el reposo o muerte térmica. Es lo que se conoce con el nombre de **Entropía**, proceso hacia el deterioro o destrucción de sí mismo. Sin embargo, el proceso de **evolución** va en sentido contrario a la entropía, es un acto creador. De ahí que se le conoce como **Sintropía**. (Sin: junto con). Prigogine observó que existen fenómenos en la Naturaleza que no se comprimen a niveles inferiores, sino que se expanden hacia un orden superior. Esto se da sólo en los sistemas abiertos. En estos sistemas se requiere energía para conservar la estructura, de ahí el término disipación (consumo) de energía. A medida que la estructura del sistema es más compleja, es más inestable pues necesita mayor energía para conservar el equilibrio. Las fluctuaciones de energía menores no afectan su estructura. Pero si estas aumentan, entonces la estructura original no puede sostener estos cambios y por lo tanto debe buscar un nuevo equilibrio en un nivel superior más complejo y que a su vez requerirá de mayor energía, haciendo más inestable el sistema. El estrés, las crisis, los cambios violentos, las paradojas, son estructuras disipativas y oportunidades que pueden originar un salto a otro orden superior. No aventurarse a la posibilidad de un cambio puede darnos mucha seguridad en el nivel que estamos, pero si bien es un riesgo enfrentarse al cambio, si no lo hacemos, perdemos una gran oportunidad de trascender a otros niveles de orden superior. El cerebro es una estructura disipativa. Su complejidad altísima se verifica en el consumo de energía. Pesando un 2% del cuerpo consume el 20% de oxígeno. Las sociedades y grupos de encuentro también son estructuras disipativas. Otro papel importante que juegan las estructuras disipativas, es el efecto **Fractal**, repetición de una estructura had-infinitem, donde una alteración en una fracción del sistema, puede desencadenar un cambio en la totalidad de él, por efecto de las fluctuaciones e inestabilidad del sistema.

Mediante las **psicotécnicas** como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, etc., es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. Existen tres formas de "viajar a la derecha": Hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente, bloquear el lenguaje de otro ambiente y obedecer una orden que nuestro sentido crítico no acepta. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las conferencias,

meditaciones y diálogos. Por otra parte, si los recuerdos, que son estructuras disipativas se presentan en un estado alterado de conciencia, con ayuda de las psicotécnicas, las ondas cerebrales de mayor amplitud producidas en este estado, provocan fluctuaciones que no pueden absorberse por todo el sistema, lo que produce inestabilidad en la estructura básica, la cual debe cambiar a un orden superior, para establecerse en un nuevo nivel de equilibrio de mayor complejidad.

Nuestros sentidos filtran e impiden el acceso de otras realidades. Sin embargo, ahora sabemos, y lo hemos vislumbrado que podemos ir más allá de lo normal, hacia lo transpersonal-complejo. Existen formas de alterar el comportamiento, cambiando las estructuras y estados de pensamiento. Reestructurar el pensamiento es un acto de meditación y la meditación es el camino adecuado para producir las condiciones de las estructuras y estados del pensamiento o conciencia.

La realidad transpersonal-compleja comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce al estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia. De ahí que, el agregado de "Realidad Virtual Transpersonal-compleja" no es más que una forma de decir que en esa realidad se perciben sensaciones en forma virtual.

Creo que la psicología transpersonal-compleja no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales de la manifestación de la conciencia sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc.

¿Sabemos de psicología Transpersonal-compleja? ¿Hemos experimentado con estados alterados de conciencia? ¿Hemos trascendido la identidad, el espacio y el tiempo?

En realidad creo que cada uno puede descubrir la solución a sus problemas mediante técnicas de acceso a la conciencia transpersonal-compleja.

De: Para salvar la Tierra

La hipótesis de este libro, es que estamos al borde de nuestra extinción, lo que requiere rápidamente de un cambio trascendental del “ser humano del tercer milenio”, en este momento, todo lo cual plantea el desafío de llevar a cabo la práctica del pensamiento complejo que permita no solo acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie, sino que ayude a tomar una estrategia frente a la rápida involución, que significaría, si continúa, el final de los tiempos de la civilización.

Siempre se ha pensado que los cambios serán lentos con lo cual se irán implementando soluciones prácticas, momento a momento. Quizás esto es debido a que la mayor parte de nuestros científicos veían muy lejanos los tiempos de cambios en esos niveles y piensan que serán graduales. Sin embargo, el **cambio climático**, como operan en los sistemas hipercomplejos, puede ser instantáneo y, como resultado de esto, no estar preparados para ello.

En cualquier momento, una crisis comienza y tratamos de solucionarla. Nos encontramos, entonces, en una paradoja. Introducimos un sistema planificado para superar a un antiguo sistema y sucede que este último se organizaba mejor que el que pretendemos implementar ahora. Responder esta paradoja pasa por conocer cómo funcionan los seres vivos, las estructuras disipativas y los sistemas complejos. Los seres vivos son sistemas que mantienen su estructura o patrón de organización en un proceso autopoiesico, de autonomía en la organización o, como se conoce, autoorganización de los sistemas complejos. Las estructuras disipativas son los sistemas abiertos lejos del equilibrio. Los sistemas complejos participan de ambas propiedades: son estructuras disipativas que se autoorganizan a sí mismas y además emerge un tercer elemento indeterminado sujeto a restricciones que “atraen” soluciones predeterminadas bajo un cierto espacio fase (probabilidad).

Diariamente estamos expuestos a un proceso que afecta nuestro actuar cotidiano. Se trata de un problema o crisis que afecta a las personas o a grandes grupos de personas. Se producen descordinaciones que no es posible predecir su comportamiento caótico y desorganizado. Es necesario tomar una estrategia que supere el problema generado. Es probable que no se haya encontrado aún una solución fácil, pues estamos frente a un problema complicado y, más aún, complejo. Un problema complicado puede solucionarse con una estrategia lineal, es decir, frente al aumento/disminución de la complicación se requiere de un aumento/disminución de los recursos. Pero si nos encontramos con un problema complejo (que no tiene nada que ver con complicado), la solución pasa por aplicar

una estrategia compleja. Normal y habitualmente parece que las soluciones implementadas van en el sentido del primer enfoque: lineal. Para comprender cómo actúan los sistemas complejos en los grandes grupos, observemos qué nos enseña la naturaleza en tales casos. Tenemos grupos formados por cardúmenes de peces, manadas de animales, bandadas de pájaros⁷⁵. Todos ellos se autoorganizan formando un solo organismo. En estos “organismos” se obtiene un proceso que actúa eficiente e inteligentemente frente a interacciones con el medio, como por ejemplo, una bandada de aves que es atacada por un ave de rapiña que no logra capturar alguna presa que permanezca conformando el “organismo”. Para entender cómo se coordinan cada uno de los peces con todo el “organismo” hagamos uso de los conceptos de las estructuras disipativas, de los procesos autopoiesicos, del pensamiento complejo o de la matemática no lineal.

El libro que está en sus manos, complementa mis obras anteriores y muestra que ahora, en este momento, estamos en el tiempo vislumbrado por Rýzl. Sin embargo, hoy no hablamos de PES, sino que bajo los nuevos conceptos del pensamiento complejo, se despliega la emergencia de una **Percepción Compleja**⁷⁶.

Hoy, diríamos que estamos insertos en un flujo de cambio permanente de la percepción, cuyo desafío es llevarnos a la práctica del pensamiento complejo, que permita complementar nuestra percepción habitual y ordinaria con una nueva percepción compleja de la mente.

Los alcances de los resultados que se desplieguen en el proceso de la percepción compleja son hasta ahora impredecibles. Sin embargo, cabe señalar que, la intención de embarcarse en una aventura de descubrimientos le traerá enormes satisfacciones que quizás le puedan dar un mayor significado a la existencia de su vida. Contar con estas “nuevas” capacidades le llevará a sentirse plenamente valorado en su propia persona. Después de esto, nadie podrá decirle que usted no tiene la sabiduría para obtener lo mejor de sí mismo.

⁷⁵ José Luis Díaz, en *La conciencia viviente*, nos describe la inteligencia del enjambre y señala que el comportamiento cerebral modular presentaría las propiedades y comportamiento de estos grupos de aves, animales o peces, pues en el proceso consciente se produce estos movimientos complejos de dinámica emergente.

⁷⁶ “Percepción Compleja” o PEC emerge como un concepto de la Psicología de la Complejidad propuesta en “Cambio de Sentido”, y reemplaza a lo que los científicos han llamado hasta ahora, como “Percepción Extrasensorial”. Es importante saber, que una Percepción Compleja o Potencial de Energía Cerebral, como la propuesta, se aproxima mucho más a los conceptos que se manejan en estas investigaciones.

El capítulo, EN LA REALIDAD ORDINARIA TRANSFORMADA sustenta la hipótesis de que la conciencia ordinaria puede llegar a ser también un estado especial de “conciencia no ordinaria”, pues cumple los requisitos de la percepción compleja, donde gran parte del proceso de la conciencia, paradójicamente, es efectuada en forma inconsciente que incide en la percepción, memoria, juicio racional, etc. De ahí que, todos los estados consciente asociados a decisiones objetivamente conscientes, en sí, desde este punto de vista no serían ordinarios, pues cuando sostenemos que hemos tomado una decisión “*pura*”, objetiva y racional de la realidad, estamos menospreciando el gran aporte de la sincronicidad del inconsciente y, entonces, podemos concluir que no existe la percepción objetiva de la realidad, sino que toda percepción, pensamiento y acción que efectuamos está, de todas formas, influenciada o “*contaminada*”, en gran medida, por los contenidos y procesos inconscientes.

EN LA REALIDAD ORDINARIA TRANSFORMADA, se desarrolla partiendo desde una posición compleja de la realidad, donde se va desplegando el modelo de “Ver” y “Hacer” la realidad, cuyos contenidos se encuentran en los libros del autor, especialmente descritos en *Cambio de Sentido (2006)* y concluye con la toma de conciencia de que nuestra conciencia ordinaria no tiene nada de ordinaria, lo cual nos da la visión trascendente de recuperar las capacidades subjetivas de la plena conciencia del Ser.

Hace más o menos 20 años, Milan Rýzl, uno de los principales iniciadores de la investigación parapsicológica presentaba, en su libro “Cómo Potenciar la mente”, cuáles serían los alcances de la PES⁷⁷ en la sociedad futura. Iniciaba su obra diciendo que, **“la activación de nuevos talentos y de potenciales ocultos de la mente humana es una tarea de la humanidad futura”**.

La Tierra está llegando a un punto complejo, lejos del equilibrio, que puede derivar hacia un estado de deterioro progresivo e inmanejable para la humanidad.

La *percepción compleja* (PEC) no es nada misteriosa. Como decíamos es muy similar a la percepción ordinaria. Siempre hemos pensado que la percepción es objetiva, sin embargo, gran parte de ella es subjetiva. Lo que pasa, es que en esta última forma de percepción (ordinaria), solo vemos parte del fenómeno y en cambio en la PEC se despliega toda su acción y operatividad. Quizás por ello no nos hemos dado cuenta que teníamos muy cerca estas capacidades.

⁷⁷ PES, se refiere al fenómeno de la Percepción Extrasensorial.

Pienso, que además de la motivación que incite a la investigación del SER, la iniciación en la búsqueda de técnicas objetivas y su aprendizaje forman gran parte del proceso de desarrollo que nos capacita para obtener la libertad de las técnicas hasta alcanzar la maestría y autonomía del encuentro consigo mismo. Es como ir desde las experiencias de técnicas objetivas (con un objetivo determinado), hacia las experiencias de medios subjetivos o autónomos (de objetivos indeterminados) de conocimiento interior. Así, podemos avanzar objetivamente desde la motivación originada, tal vez, por una experiencia espontánea, hacia la iniciación, aprendizaje y desarrollo de técnicas de alteración de conciencia, para adentrarnos finalmente en las profundidades subjetivas (autónomas) de la maestría, obtenida en la percepción compleja.

Evolución de las Herramientas de Transformación

La pregunta que puede derivarse de este capítulo está centrada a lo que debemos hacer (tecnología) para la producción de la experiencia de percepción compleja. Comprende los modelos y módulos (instrumental) para el acceso a la conciencia de la complejidad.

Hasta ahora suponíamos que usábamos todas nuestras capacidades y no había otra forma de acceso a la realidad. Todo esto ha cambiado. Con la introducción de los conceptos del pensamiento complejo, se nos abre una enorme potencialidad al alcance nuestro. Es una expansión de la conciencia que emerge de una nueva forma de percepción. Es decir una nueva forma de Ver y Hacer la realidad. Nos referimos a la PEC o Percepción Compleja, como se le distingue de la percepción ordinaria.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos alcanzar.

De: Espacios de la Mente

Goswami señala que la conciencia puede tener acceso a una comunicación o memoria no-local; es decir, existe una “comunicación instantánea que se realiza sin intercambio de señales a través del espacio-tiempo”. Por último, Varela sostiene que la conciencia es co-dependiente con el mundo, es decir, “el mundo dibuja la mente y éste, crea aquella, participando de un proceso de auto-reproducción complejo, a partir de relaciones del proceso mental con la experiencia.

Espacios de la mente, emerge con la visión integral del cambio de conciencia y sus aplicaciones en una práctica de transformación integral, en los ámbitos transpersonales, arquetípicos y complejos de la vida (en trascendencia de los dominios de la inteligencia musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal, en la perspectiva de las IM de Gardner). Cabe decir, que es interesante comprobar que la ASB permite el acceso inmediato a la IC y, a su vez, permite la evolución permanente más allá del conjunto de las IM. Por otra parte, de acuerdo al pensamiento de la evolución de la conciencia, propuesta por Morris Berman, las tres contra propuestas al *complejo de autoridad sagrada*, que rige hoy en la sociedad occidental, permiten disponer de otras formas de percepción de la realidad: un estado de *reflexión*, una *experiencia fenomenológica* y la *paradoja* (o interacción simultánea de dos elementos opuestos).⁷⁸

El libro hará una breve exposición de los alcances de las inteligencias múltiples, pues para una profundización, están los excelentes libros de H. Gardner. Es decir, el libro se centrará básicamente en la emergencia de la IT e IC mediante el proceso de combinación compleja de las IM. Solo la integración de las IM en el proceso autonómico permite alcanzar la trascendencia del tiempo, espacio e identidad, lo que no se logra desarrollando individualmente las IM en forma fragmentada. En un sistema complejo, la combinación de grandes cantidades de elementos simples permite la emergencia de nuevas estructuras más complejas. El estudio de las partes de un sistema no permite cambios de estructuras de niveles superiores. Por ello, este libro está orientado fundamentalmente a efectuar, óptimamente, combinaciones de IM para la emergencia de IT e IC y no estudiarlas en formas separadas.

Ya se hable de Inteligencia Emocional, Inteligencia Moral, Inteligencia Artificial, Inteligencia Intuitiva, en el fondo se habla de Inteligencia. ¿Qué es la

⁷⁸ Morris Berman, nos muestra tres contrapropuestas a la conciencia de la razón y la lógica: conciencia intuitiva, conciencia de experiencia fenomenológica y conciencia de la paradoja.

Inteligencia? Como vemos, con los planteamientos de Gardner podemos dar muchas definiciones según sea el enfoque de la atención y la cultura. Sin embargo, desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, diremos que Inteligencia es aquello que nos mantiene mayormente conscientes a través de una combinación óptima de las inteligencias múltiples. Esto nos lleva a definir la conciencia como un sistema complejo regulado por principios. Los principios que definen un sistema complejo, como es la conciencia, donde emerge la inteligencia, contienen características que encierra un sistema virtual donde participa la interacción de distintos tipos de inteligencias.

Recientemente, veía un programa de televisión en que se decía, más o menos, lo siguiente:

En el año 1000, las comunicaciones se efectuaban en el entorno inmediato y para llevar un mensaje a otra parte, se utilizaban los caballos. Hoy, en el año 2000, las personas se comunican inmediatamente a la velocidad de la luz, por todo el planeta, a través de internet. Para el año 3000, se espera que exista una comunicación directa de los seres humanos y no se requiera de equipos, estableciéndose un contacto virtual con todos los seres y cosas del planeta o con otras dimensiones.

No me cabe la menor duda que ya estamos en posesión de la tecnología de la conciencia necesaria para acceder a la realidad virtual, ahora, en la década del 2000, y no esperar hasta el año 3000, como anunciaba la noticia en televisión. Más aún, siempre hemos permanecido en la mente virtual. Es así que, podemos plantear que hoy existen cuatro formas de intervenir en la conciencia virtual. Primero, en conciencia de la cotidianidad, conciencia ordinaria o *mente virtual ordinaria* (MVO) estamos viviendo una realidad que se aparece como que se nos da objetivamente y de la que no tenemos control alguno, pues las intenciones son involuntarias e inconscientes. Segundo, tenemos la *mente virtual dirigida* (MVD) que es un sistema cerrado que orienta nuestras acciones mediante instrucciones de un agente externo como se da en la hipnosis, sugestión, PNL y visualización dirigida, como ejemplos de técnicas de acceso a esta realidad. Tercero, emerge la *mente virtual compleja* (MVC) que centra su accionar en los procesos de los sistemas abiertos y autopoieticos. Por último, está la *mente virtual ordinaria transformada* (MVOT) que es el estado de plena presencia.

En la década del 90 comienza una nueva forma de percepción de la realidad. Antes de esta fecha, cada sentido tenía solo una función específica, una sensación particular. El ojo para la visión; El oído para la audición; La lengua para el gusto; La nariz para el olfato; la piel para el tacto. Desde esa década se vislumbra un

nuevo enfoque de la percepción. En cada percepción no solo participan los órganos de los sentidos, que se comunican con el exterior e interior del cuerpo, sino que la mayor cantidad de procesos (80%) que participan en el funcionamiento de la percepción están dentro del cuerpo. Más aún, ni siquiera se necesita de los órganos sensoriales, para efectuar la función de percibir una sensación específica. Hasta ese momento, de igual forma como señala Antonio Damasio⁷⁹, había dos maneras de ver las funciones del cerebro. Una que sostenía que la memoria y el lenguaje no se podían adjudicar a una determinada parte específica del cerebro sino a muchas partes de él y la otra visión que declaraba que había partes especializadas para cada función psicológica. Ahora, desde el punto de vista de los sentidos específicos, para cada función de percibir una sensación, se está empezando a desplegar la idea de que los sentidos pueden ser necesarios, pero no suficientes para sentir la sensación asignada a un sentido. Así, lo comprobamos, en algunas experiencias de visión ciega, de la sinestesia, de fenómenos parapsicológicos y transpersonales, perturbaciones de la percepción, realidad virtual y ciertos comportamientos complejos.

Este libro, contempla la síntesis de la investigación efectuada durante más de treinta años sobre los estados ordinarios y no ordinarios de conciencia obtenidos, estos últimos, mediante herramientas y técnicas que permiten un desplazamiento de la conciencia por los diferentes niveles o espacios que componen el espectro de la conciencia: sensorial, personal-biográfico, perinatal, transpersonal, arquetípico y complejo.⁸⁰ En general, siempre estamos conectados con la Mente a través de los ***espacios de la mente*** pero solo en el último nivel, complejo, (Holovisión) se trascienden **conscientemente** todas las fronteras de espacio-tiempo-identidad.

El hemisferio izquierdo, está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, capacidad para las matemáticas, leer y escribir, síntesis y descomposición de un todo en sus partes, en una estructura de pensamiento lineal.

El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales en una estructura de pensamiento complejo, no lineal. Comprender las metáforas, crear nuevas ideas. Genera pautas y patrones. Es intuitivo y piensa en imágenes, símbolos y sentimientos. Fantasías e imaginación, percepción espacial.

⁷⁹ El error de Descartes. Antonio Damasio.

⁸⁰ El espectro de la conciencia de Wilber contempla los siguientes niveles: sombra, ego, existencial, bandas transpersonales y Mente. De acuerdo a Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

Reconoce melodías musicales, crea una sensación al percibir una pauta en estímulos visuales y auditivos.

El autor señalaba, en un encuentro⁸¹, que:

El enfoque está dado, como se decía, respecto a los sistemas complejos. El Modelo complejo es un proceso autónomo porque en el fondo la persona lo vive en su propia mente. La persona, cuando está en ese estado empieza, tal como decía Maturana sobre la autopoiesis, se autoorganiza a sí mismo y es **un proceso recursivo que** se va retroalimentando y se **produce una historia**. El guía solamente inicia el proceso y todo el proceso, a continuación, lo genera la propia persona, la propia mente de la persona.

Estar en **“un proceso recursivo que produce una historia”** es como viajar a todos los tiempos y estar plenamente presente en ello⁸². Es como detener el tiempo y, así, acceder a todas las emociones, en todos los tiempos. “Se manifiesta como un viaje a otras épocas, con todas las características de un recuerdo de esa experiencia, como una “regresión” a vidas pasadas. Se percibe la época en todo su esplendor, en el ambiente, vestuario, personajes, costumbres y como si estuviéramos representando una escena de una película histórica.

Existe una serie de conceptos que han emergido con la nueva comprensión de la realidad, tales como autopoiesis, estructuras disipativas, puntos de bifurcación, sistemas complejos, espacio fase, atractores, campo punto cero, memoria no-local, etc.

Frijof Capra, señalaba en 1996, que la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, se ha orientado básicamente, hasta el momento a sistemas autopoieticos mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoieticas.

En 1971, Humberto Maturana, Francisco Varela y Ricardo Uribe, nos muestran un modelo computacional⁸³ que generaba procesos autopoieticos mediante interacciones de partículas en una organización espontánea de los elementos del sistema.

⁸¹ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago, octubre 2005.

⁸² La experiencia de **“Viajes en el tiempo”** es una técnica de acceso a la realidad del ciclo evolutivo y de trascendencia del espacio-tiempo. Esta inmersión provoca una multiplicidad de emociones y sentimientos con la participación directa del sujeto.

⁸³ En el libro “De máquinas y Seres vivos” H. Maturana, F. Varela y R. Uribe, el año 1971, idearon un modelo computacional para generar procesos autopoieticos.

Entonces, nuestra tarea consiste en APRENDER a utilizar estos conceptos conscientemente, en nuestras actividades, en la vida cotidiana.

Los apóstoles del nuevo pensamiento advierten que en este momento el hombre debe hacer algo en su conciencia y decidirse con urgencia a modificar su forma de percibir, de pensar y de actuar en todas las actividades de la sociedad humana dado que existen suficientes pruebas del deterioro progresivo (entropía), en que está involucrándose la humanidad, con un alto riesgo de destrucción de sí misma.

Así el hombre deberá continuar evolucionando, desde una Era de la Comunicación a una Era de la Comprensión para ir definitivamente hacia una Era de la Creación. Fritjof Capra, en el epílogo de su libro *La Trama de la Vida*, señala “Restablecer la conexión con la trama de la vida significa entender primero los principios básicos de la ecología (interdependencia, reciclaje, cooperación, asociación, flexibilidad y diversidad); significa comprender los principios de organización y utilizar dichos principios para crear comunidades humanas sostenibles, de modo que los principios de ecología se manifiesten en ellas como principios de educación, empresa y política”.

Con el avance de los conocimientos de la ciencia y de la investigación de la conciencia, estaría emergiendo ahora la era de la comprensión, de eliminación de esas fronteras y una apertura de acceso a nuevas realidades. Así, tenemos un abanico de “realidades” que se plasman en diferentes enfoques de la percepción que afectan nuestro lenguaje y nuestra identidad: una realidad de unidad religiosa (cuerpo, mente y espíritu); realidad Jungiana (Personal-biográfica, arquetipos, Inconsciente colectivo); realidad de Grof (Personal-biográfica, Perinatal, transpersonal); realidad de Wilber (niveles de la sombra, ego, existencial, bandas transpersonales y Mente); realidad del chamanismo (objetiva, subjetiva, simbólica, holística); realidad compleja (sensorial, personal-biográfica, prepersonal, transpersonal, arquetípica, compleja). Es importante conocer la necesidad de compartir las experiencias propias o de otros pues, como subraya Rudolf Arnheim:

En el nivel humano adquirimos una plena conciencia, ya sea a través de nuestra propia experiencia o bien indirectamente a través de lo que otras personas nos dicen.

La era de la creación emergerá, cuando superada la era de la comprensión, nos demos cuenta que somos creadores de nuestra experiencia a través de “Ver” y Hacer” la realidad. Es decir, somos observadores-participantes del cambio. Es lo que hoy se comienza a conocer como proceso de enacción (F. Varela).

HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Fundamentación Teórico-práctica:

Antes de detallar los pasos necesarios para la formulación de un Psicología de la Complejidad recordemos, nuevamente, lo que contemplan los conceptos del pensamiento complejo aplicados al proceso autonómico, desarrollado en este libro.⁸⁴

PROYECTO CAMBIO 2000: EDUCACION SIN FRONTERAS.

Este proyecto, es la culminación de más de veinticinco años de investigación y aprendizaje sobre el cambio. El propósito de este proyecto es revolucionario. Se da énfasis a lo multidisciplinario y diversidad de conocimientos. El poder que pudiésemos disponer, en un momento, como guía, se disipa traspasando la responsabilidad de la dirección a los participantes en los diferentes niveles de aprendizaje. Cada nivel de aprendizaje, es un módulo que es autónomo y se autodirige. Los recursos del conocimiento se extraen del propio proceso de aprendizaje.

La forma de llevarlo a cabo, es trascender los modelos de aprendizaje tradicional. Si se altera este modelo, orientándolo a la educación primeramente hacia el crecimiento y desarrollo espiritual del individuo, se producirá por añadidura el equilibrio con el bienestar material.

⁸⁴ Los Sistemas Dinámicos No Lineales (SDNL), que participan de los fenómenos complejos de emergencia y auto organización, han sido investigados desde hace mucho tiempo en forma teórica y matemática. Sin embargo, la representación gráfica solo ha sido posible en el último tiempo, desde hace unos cincuenta años, con la invención de los sistemas informáticos. Pero la aplicación de los SDNL en la psicología tiene un nacimiento de no más de quince a veinte años y hoy se encuentra en pañales, sobre todo en sus aplicaciones prácticas. De ahí que creo que el modelo del proceso autonómico y metodología de expansión de conciencia, reseñado en mi obra, tiene un alto valor fenomenológico en la investigación futura de los SDNL. Los conocimientos de la ciencia naciente de los SDNL, no estuvieron disponibles sino recientemente en psicología, pues los campos de la dinámica no lineal y del Pensamiento Complejo que, ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos nos hacen comprender la complejidad de integrar estos términos en el proceso-estructura de la mente-cuerpo. Así, las investigaciones de la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, según F. Capra, se ha orientado básicamente “hasta el momento a sistemas autopoiesis mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoiesis”. Es interesante conocer, que una Psicología de la Complejidad, como la propuesta, en el conjunto de mi obra, iría mucho más allá de esas investigaciones, pues tiene amplia aplicación en las prácticas de expansión de conciencia en un SDNL.

ESTRUCTURA DE LA PERCEPCION COMPLEJA

Habitualmente consideramos que nuestra percepción de la realidad está referida a la operación y funcionamiento normal de nuestros sentidos. Así, tenemos que la realidad se nos presenta solo como un objeto de percepción (visual, auditivo, olfativo, gustativo y táctil). Sin embargo, desde el punto de vista de la percepción compleja ésta no es más que una forma reducida de percepción de la realidad.

El comportamiento humano de la percepción, puede abarcar desde estados normales de percepción de la realidad hasta profundos estados internos de percepción (cuántica) compleja de la misma.

Podemos agrupar, básicamente, cinco grandes niveles de percepción compleja. El primer lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción sensorial externa (PSE)*. El segundo lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción imaginativa (PI)*. En tercer lugar, tenemos el nivel de la *Percepción virtual simple (PVS)* (pantalla). En cuarto lugar el nivel de la *Percepción virtual compleja (PVC)* (inmersión). El quinto lugar lo ocupa el nivel de la *Percepción holística (PH)*.

Considerando las referencias obtenidas de diversas fuentes, podemos señalar que las experiencias involucradas en estos estados “normales” y no ordinarios de conciencia, guardan estrecha relación con las estructuras de la percepción compleja manifestadas en la conciencia. Así, podríamos reestructurar la percepción como conformada por cinco capas, estructuras, o niveles de percepción diferenciados: PSE, PI, PVS, PVC, PH.

Los niveles de inteligencia conforman dos grupos representativos del funcionamiento de la percepción. Así, por ejemplo, podemos dividir un ámbito de *Percepción Interpersonal* que comprende el nivel PSE y de un ámbito de *Percepción Intrapersonal* que contempla los niveles PI, PVS, PVC y PH.

Mientras vayamos descubriendo los diversos niveles de la percepción, veremos que se reflejan en nuestra conciencia Inter e intrapersonal de nuestra existencia. Si bien, en condiciones habituales, en control consciente, estamos recibiendo el impacto de ambas estructuras (Interpersonal e intrapersonal) en sus grados mínimos (PSE, PI) y, por otro lado, en condiciones de sueño estamos en niveles de percepción inconscientes (PVS, PVC, PH). Sin embargo, podemos orientar conscientemente el proceso de combinación de las percepciones complejas mediante algunas técnicas de expansión de la conciencia: estructuración intrapersonal de la meditación disipativa.

Es interesante observar, que los niveles de percepción señalados, se pueden asimilar a las ondas cerebrales en las cuales operan. Así, la PSE se presenta con ondas del tipo Beta (13-26 c/s); la PI se presenta con ondas del tipo Alfa (8-13 c/s); la PVS se presenta con ondas bidimensionales Alfa-Theta; la PVC se presenta con ondas del tipo Theta (4-8 c/s); la PH se presenta con ondas Delta (0-4 c/s).

Las imágenes, emociones, sensaciones físicas y características básicas que producen las diversas estructuras de la percepción compleja son las siguientes:

La primera percepción, *sensorial externa (PSE)*, contempla las capacidades de sensación y observación del conocimiento de la realidad.

El mundo de la realidad sensorial, al que todos estamos acostumbrados, está delimitado por el buen funcionamiento de nuestros cinco órganos sensoriales. Siempre se le ha dado jerarquía a los sentidos, otorgándole mayor importancia a un sentido que a otro. Todos los sentidos son muy importantes y se complementan sinérgicamente.⁸⁵ El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.

La segunda percepción, *Imaginativa (PI)*, debe contener un conocimiento de la realidad mediante nuestra propia imaginación, que se asemeja a la PSE pero donde están inactivas ciertas áreas cerebrales, que permiten diferenciar la realidad externa con la interna, como lo señala Eduardo Punset (ver nota anterior).

La tercera percepción, *virtual simple (PVS)*, nos permite conocer la realidad presentada al sujeto como en una pantalla de representación de la realidad, como la experiencia de visión en 3D con gafas, o del sistema tradicional de realidad virtual con equipos. Este mecanismo, por su forma de acceso a una realidad virtual, tiene incidencia solo la participación de una realidad sensorial no integrando o desarrollando en el proceso, la imaginación, los mecanismos de la percepción, la memoria, los procesos de sincronidad, elementos fundamentales en la ampliación de conciencia.

⁸⁵ Eduardo Punset señala que aunque los procesos de imaginar o ver son muy similares los sentimos diferenciados: “cuando imaginamos, efectivamente está activado el sistema visual, pero se desactiva la entrada de datos auditivos, somatosensoriales y visuales del ojo, y se inhiben estas áreas en el cerebro. Si no se inhiben estas áreas, lo que estamos haciendo es ver. Todos los sentidos están actuando y nos estamos preparando para actuar. Sin embargo, cuando imaginamos, hay zonas “desconectadas”: no se pretende actuar y, por tanto, solo se activa parcialmente el sistema visual.” *El Alma está en el cerebro*. Eduardo Punset.

La cuarta percepción, **virtual compleja (PVC)**, permite comprender la realidad en un sentido de relación directa e inmersiva de la identidad propia con la de otras personas, animales o cosas. Se manifiesta al:

- Sentir como propias las emociones ajenas.
- Identificación con la conciencia de otros.

Como he señalado, el Software de Realidad Virtual (*Meditación disipativa*), consiste en un modelo modular y tecnológico, que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y, donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad. El dispositivo (Hardware) utilizado es el cuerpo.

El proceso, en esencia, logra poner al alcance del participante la experiencia de evolución de la conciencia, desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo, posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad.

La quinta percepción, **holística (PH)**, persigue trascender identidad-espacio-temporal. Se manifiesta en:

- Capacidad para ser actor multidimensional de todas las realidades.
- una relación con todo lo que nos rodea.
- alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.
- un contacto virtual con todos los seres y cosas del planeta o con otras dimensiones.
- una comprensión de tu relación con el universo.
- crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero.

En la búsqueda del néctar, es asombroso que la abeja, que solo posee un dispositivo neurológico simple, pueda realizar una tarea compleja de selección de las flores con su “recompensa (néctar). La abeja efectúa decisiones en la elección de las flores, de forma inconsciente y no deliberadamente, a través del dispositivo automático que posee y con el cual logra finalmente su objetivo. Este proceso, tiene gran similitud con el modelo complejo autónomico de *meditación disipativa*. En ambos procesos, se fija la atención inicial en la búsqueda de un objetivo (intención). Luego se produce la asociación de una imagen (visualización) con el objetivo (intención). La abeja asocia un color de la flor con el néctar. El meditante visualiza una imagen asociada a su intención-objetivo. Una vez que se vuelve (dos a tres veces) a encontrar con la imagen inicial (color de la flor de la abeja e imagen del meditante) se produce el aprendizaje (reconocimiento). Entonces, en

ambos procesos, se tiene una mayor probabilidad de encontrarse con el objetivo final: néctar para la abeja y objetivo de la meditación, para el meditante. Todos estos procesos se producen a nivel inconsciente de forma autónoma. Damasio recalca:

No estoy sugiriendo en absoluto que nuestras decisiones procedan de un cerebro de abeja oculto, pero creo que es importante saber que un dispositivo tan simple como el que se acaba de esbozar puede realizar una tarea tan compleja como la descrita.

La vida moderna nos llena de estímulos que no permiten conectarnos con nosotros mismos. El “primitivo” vivía en la esencia de conectarse a todas las realidades. Y este acoplamiento les permitió obtener sabiduría que ayudó a la evolución de la humanidad. Con el espíritu era su conversación diaria. Y estaban unidos a la totalidad del universo. Esto se perdió con el tiempo. No sabemos cómo. La caída del hombre se produjo al desconectarse con la naturaleza. El ruido de la época actual no deja paso al mensaje del silencio. En cambio, el silencio de la antigüedad no era perturbado por la conquista de la tecnología de hoy, con sus motores de automóviles, aviones, y maquinarias, radios y televisores, teléfonos y celulares, juegos de video, Internet, etc.

Los antiguos “primitivos” entraban a estados alterados de conciencia muy fácilmente que, como veíamos, les permitían trascender el espacio, el tiempo y la identidad. Todo esto los hacía relacionarse conscientemente con el universo en su totalidad. Experimentaban “viajes” a otras épocas y otros tiempos del pasado y futuro. Se contactaban con espíritus de personas fallecidas y con experiencias religiosas.

(III) RELACIONES CON LA VISIÓN HOLÍSTICA

De: El Universo en un instante de conciencia:

El tema se desarrolla considerando el cambio de paradigma desde el enfoque de la importancia de la eficiencia en el mejoramiento de las máquinas (visión fotográfica) hacia la eficiencia en la forma de “percibir” y “hacer” las cosas (visión holográfica).

Las etapas del proceso autonómico, presentado en este libro, desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro, que comprende la integración del funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro.

Luego, podemos decir que "El universo en un instante de conciencia" es un libro del hemisferio izquierdo y "Espacios de la mente" es un libro del hemisferio derecho. Ambos textos confluyen hacia una integración del proceso de la percepción, desde una visión fotográfica a una percepción holográfica de la existencia.

Ahora, si aplicáramos la estructura de tétrade (cuatro partes) de McLuhan al proceso autonómico, tendríamos que este proceso intensifica el uso del espacio acústico del hemisferio derecho y a su vez deja obsoleta la idea de que solo es importante el espacio visual del hemisferio izquierdo (aplicado en Occidente durante los últimos 4000 años). También recupera o vuelve a unir (re-ligare) la funcionalidad simultánea de ambos hemisferios o espacio visual y acústico (usado en forma aislada y esporádica en la historia humana). Por último, cuando se lleva más allá de su potencial existe un cambio o inversión desde el enfoque visual al holográfico, pasando de lo secuencial a lo simultáneo en la aplicación del proceso a todas las actividades humanas.

Hemos podido comprobar que si cambiamos nuestras creencias podemos percibir otra realidad. La nueva creencia es otro enfoque del mismo fenómeno u otra visión, desde otro punto de vista. Así, por ejemplo, la forma de percibir la realidad como una imagen holográfica de construcción de la imagen de un "objeto mental interno", cuyo reflejo en la realidad externa se fabrica por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción como un objeto "externo" a él. Para llegar a

esta visión, comencemos por revisar diversos tópicos que encierran más de una realidad.

La primera de las visiones corresponde a una forma de visión fotográfica (o espacio visual) que representa la atención de una imagen (figura) captada por el hemisferio izquierdo del cerebro en los términos de McLuhan, frente a la segunda visión interna y oculta de la percepción del hemisferio derecho (espacio acústico) de desatención (fondo). La simultaneidad de ambos modos de percepción produce el despliegue de un encuentro resonante (visión holográfica) en el límite de intersección de ambas visiones.

El proceso autonómico presentado en este libro y en Espacios de la mente, emergió en forma intuitiva a fines de los 80 como un modelo modular de meditación, cuya característica era combinar simultáneamente aspectos del hemisferio izquierdo y derecho, de tal modo de producir un efecto resonante de interferencia de ondas neurológicas. El resultado fenomenológico era tratar de producir una imagen de realidad virtual (holográfica). Con el avance de la tecnología en la medición de las etapas del proceso de un instante de conciencia (F. Varela) se comprendió que el modelo de percepción no ordinaria (en meditación) no era más que una réplica de las etapas de lo que ocurre en un instante de conciencia ordinaria.

Como veremos, se puede meditar en las diferentes formas o métodos. De este modo estaríamos meditando en un sistema cerrado (la forma elegida de meditar). Sin embargo, **la integración de los cuatro métodos en un solo proceso de meditación**, resulta en la aplicación a un sistema abierto en donde es posible el despliegue de una estructura disipativa y, a su vez, el despliegue de una realidad holográfica. Entonces, la estructura disipativa sería el medio en que se despliega el orden implicado del universo holográfico. **Método de interferencia periverbal-transverbal**

Este proceso genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa provocan una interferencia vibratoria de ondas, produciendo con ello un holograma de interferencias, que al ser interpretado, se despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción de imágenes y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual reconstruida.

Podemos asimilar que la función cerebral puede ser la mejor forma de describir el proceso integrativo de la visión arquetípica del yin yang, pues cada hemisferio cerebral tiene la particularidad de tener un funcionamiento complementario al del otro hemisferio. Así, el HI se especializa en el lenguaje, lectura, escritura, análisis, matemáticas y en el razonamiento lógico. El HD se especializa en las imágenes, formas, símbolos, ritmo, música, espacio y en la percepción holística.

De: El Universo en una Caverna

Con el tiempo llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje sólo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual con él, y vea en su casa algunas revistas o libros asociado con esos temas, toque y acaricie algunas figuras que representen esos animales. Si puede, traiga mañana a clases esas figuras y revistas”. Llegado el día y la hora de clases, el profesor dividirá su clase de hora y media en dos partes. La primera hora hará clases en la forma tradicional, describiendo y explicando el comportamiento de los animales. La media hora restante, durante quince minutos ayudará a los alumnos a entrar en relajación y meditación para acceder en estados alterados de conciencia a tener un encuentro virtual, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia, si es necesario.

La escuela de la sabiduría, además de ir más allá del aprendizaje tradicional, sería una forma de aprender a aprender, de darle motivación y dinamismo a la enseñanza tradicional y llegar así, a una educación que contemple conjuntamente el conocimiento con la sabiduría que le da experimentar un proceso entretenido de aprendizaje, tanto para el alumno como para el docente. Hay que entender, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Es un cambio de paradigma en el aprendizaje aplicado a la educación.

La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles” (William S. Condon). En general la sincronización se mantiene con el interés o atención adecuada, y si por alguna razón se desvía esta, una pausa de silencio permite volver y reanudar la sincronización anteriormente perdida. Ahora bien, la sincronicidad que se obtiene en el diálogo, puede obtenerse también en la emisión de un sonido rítmico. Entonces, al escuchar un sonido el oyente estaría simultánea y sincronizadamente generando micro-movimientos, de igual frecuencia a la del sonido emitido y que supuestamente al acercarse las fases de ambos ritmos producirían un holograma de interferencias de frecuencias que permitirían el acceso a la realidad transpersonal a la cual fijemos nuestra atención e intención previa. Los estados alterados de conciencia conseguidos por los chamanes, a través del sonido rítmico de un tambor o la música siguen este patrón de comportamiento. El chamán fija una intención de su “viaje”, limita o reduce su percepción en un aislamiento sensorial y visualizando un objeto, que le sirve de acompañante en el viaje, comienza el proceso de trance al escuchar el sonido rítmico del tambor.

Principio Hologramático

El principio hologramático, señala que el todo está en las partes y las partes están en el todo.

La aparente simplicidad de las imágenes dibujadas en las cavernas, individuales o en grupos, con ausencia de paisajes, no era porque la mente primitiva fuera simplista, sino más bien, que tenían la intencionalidad de abrir la mente holística del hemisferio derecho del cerebro, durante el ritual para completar el contexto (gestalt).

De: Cambio de sentido

En el primer tomo, se explica la parte teórica de cómo combinamos sonido e imagen para producir un fenómeno holográfico, que al interpretar nuestro cerebro se abre un espacio donde vemos una imagen holográfica.

Mediante el proceso vivencial de desarrollo de la conciencia y de comprensión de la naturaleza humana, a través de un programa de educación holística, podemos lograr la formación de una estructura personal y social de conciencia ecológica.

Las emergencias del reconocimiento de imágenes visuales con las sensaciones de la estimulación acústica, genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos, provocando un holograma de interferencias que genera percepciones de imágenes virtuales.

El **Modelo Holístico** de aprendizaje frente al cambio, toca aspectos del campo de la ciencia cognoscitiva y fenomenológica, que explican alguna de las razones del comportamiento y de la naturaleza humana. Es así, que se integran a este modelo descubrimientos de la Física, Química, Biología, Psicología, Sociología, etc.

En el campo de la **Física** atómica por ejemplo, el teorema de Bell sostiene que si dos partículas relacionadas de tal modo que una de ellas posee un **Spin** positivo (giro en un sentido) y la otra partícula un Spin negativo (giro en sentido contrario), si se alejan las partículas, no se elimina la relación. Cambiar el Spin de una de ellas, simultáneamente cambia la de la otra, por muy alejado que estén ellas, como si existiera un sentido de cooperación telepático. Se diluyen las polaridades y dicotomías, de tal forma que el todo es mayor que la suma de las partes. Esto también nos sugiere el pensamiento místico de que todo está relacionado con todo. El principio de **Sinergia** establece que existe una relación entre los diversos componentes de un sistema, de tal modo que sin mediar un acuerdo entre las partes, se da un comportamiento simultáneo de apoyo mutuo (coincidencia significativa). Esto sugiere la idea que existe un campo **Holográfico** en donde las partes están en el todo, y el todo está en las partes. Se dice que el cerebro es un Holograma. De ahí, que los fenómenos parapsicológicos no serían tan anormales como parecen y que se favorece su presencia mediante estados alterados de conciencia.

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO

Para llevar a cabo los modelos en el proceso autonómico, se requiere de módulos que se van produciendo y conectando en el desarrollo de la experiencia consciente.

A casi dos años de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia*⁸⁶ y a diez meses de la publicación de *El Universo en una Caverna*⁸⁷, se está publicando el tercer volumen, *Cambio de Sentido*, terminando y completando con este, la trilogía de la serie *Espacios de la Mente*⁸⁸.

De: Para salvar la Tierra

Si bien no viviremos las 24 horas en estados ampliados de conciencia, saber que están disponible para nosotros nos aliviará el camino. Y si es necesario adentrarnos en esos estados para obtener ventajas, respecto de quienes no utilicen o quieran utilizar estas herramientas, el sentido último de ello no será más que con

⁸⁶ Un instante de conciencia es un punto holográfico del tiempo que contiene la totalidad del tiempo del Universo, cuya formación lleva cerca de 15 mil millones de años.

⁸⁷ Una caverna es un punto holográfico del espacio que contiene la totalidad del espacio del Universo, cuya expansión es ilimitada.

⁸⁸ El concepto espacio, al igual que mente, tiene la extraña particularidad de inferir simultáneamente dos acepciones. Un espacio (con minúscula) nos indica un ambiente cerrado, limitado, reducido y al alcance de nuestra observación. En cambio, Espacio (con mayúscula) nos da una sensación de apertura a un campo ilimitado, de mucha amplitud y extensión, como para que no esté a nuestro alcance. Por otra parte, podemos referirnos a la mente, cuando la asimilamos al objeto concreto del cerebro y podemos estar hablando de la Mente, como el estado más elevado, abstracto y holístico de la realidad del Ser. Ahora, de la intersección de estos dos conceptos (Espacio-Mente) emerge la intuición de la unidad y de lo múltiple, la complejidad de la complejidad. Es decir, la hipercomplejidad. Entonces, la combinación de estos dos conceptos puede derivar hacia la comprensión y creación de la complejidad de la realidad del Ser.

Así...

espacios de la mente, nos lleva al estudio del cerebro y sus partes constituyentes.

espacios de la Mente, nos da la visión de un estudio de la unidad psicológica, que forma parte de la Mente.

Espacios de la mente, vislumbra la esperanza de alcanzar con nuestra mente autónoma, la totalidad del Ser.

Espacios de la Mente, permite alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.

Este habría sido, en gran medida, el sentido del título del tercer libro de la trilogía. Sin embargo, opté finalmente por darle el nombre de Cambio de Sentido, pues creo que Espacios de la Mente cubre a la serie completa.

un fin loable de nuevos valores integrales de acción y pensamiento, tales como acciones sustentables de conservación antes que de expansión, acciones de prestaciones de cooperación antes que de competición, acciones de incrementos en la calidad antes que de la cantidad, acciones de liderar sistemas de asociación antes que de dominación, todas ellas insertas en un esquema o mirada de pensamiento intuitivo antes que racional, pensamiento sintético antes que analítico, pensamiento holístico antes que reduccionista, pensamiento no lineal antes que lineal.

De: Espacios de la Mente

Es probable, que cada desplazamiento de la conciencia por los espacios de la Mente produzca una interferencia en el campo holográfico que genere la realidad que esté percibiendo en ese instante.

El proceso comienza tomando conciencia de nuestra naturaleza ancestral, de los orígenes de nuestros antepasados primitivos, cuya vida transcurría en un permanente estado de supervivencia diaria, enfrentada a los rigores de la época de las cavernas. Se continúa, con el proceso de experimentar el instinto de conservación de la especie, a través de sentir por los demás, en una identificación plena con la conciencia grupal de la especie humana. Ambos estados son determinantes de las características de la conciencia del cerebro de reptil. El proceso evolutivo de la conciencia posteriormente se tradujo en un salto hacia la conciencia de emociones, que se asocia al cerebro de mamífero. Esto se consigue en la experimentación de los estados emotivos que contemplan la conciencia arquetípica del fuego, tierra, aire y agua. La nueva conciencia, obtenida con el desarrollo de los dos cerebros anteriores, permite alcanzar el último estado de la visión interior cósmica, la holovisión.

Perspectivas de la Holovisión⁸⁹

Desde que estamos en este planeta, usamos la memoria en todas nuestras actividades, durante todo el tiempo. Incluso cuando dormimos y soñamos. Podemos recordar lo que pasó hace un momento, lo que pasó ayer, hace una

⁸⁹ Holovisión comprende la visión de la Totalidad. En contraposición, se encuentra la Egovisión que contempla una visión fragmentada y de predominio del yo. La Holovisión, por ende, incluye la Egovisión.

semana, un mes, un año y, en fin, lo que sucedió hace mucho tiempo. En todas estas ocasiones estamos recordando, es decir, usando la memoria. Ahora, para usar la memoria debemos previamente haber tenido una experiencia de la sensación que recordamos. En esta experiencia participaron los sentidos de la visión, audición, olfato, gusto o tacto. Toda nuestra vida ha transcurrido con esta forma de percibir la realidad: capturar un objeto con los sentidos y posteriormente recordar esa experiencia con “nuestra” *memoria condicionada*. Aprendemos cuando recordamos. Nos curamos cuando recordamos. Creamos cuando recordamos. Somos inteligentes cuando recordamos. Es un paradigma de la memoria como archivo personal de las experiencias sensoriales. Es una *visión fotográfica* de la realidad o Egovisión de la realidad. En fin, somos memoria.

Cambiar esta realidad, o forma de percibir el mundo, es un cambio de paradigma. Para comenzar pensemos, ahora, que la memoria está fuera de nuestro cuerpo. Es un campo que no tiene límites de espacio y tiempo. Es equivalente al inconsciente colectivo de Jung. Es la memoria de la Naturaleza de Sheldrake. Para acceder a este campo ilimitado de la memoria, del nuevo milenio, debemos primero cambiar nuestra forma de percibir la realidad, cambiar de paradigma. Es decir, si percibimos como lo hacemos habitualmente, nos mantenemos en contacto con la memoria condicionada ordinaria, descrita en el párrafo anterior. Sin embargo, si producimos una interferencia o perturbación sensorial visual-auditiva o táctil-auditiva u otra combinación sensorial, se accede conscientemente al campo implicado e ilimitado de la *memoria no-local*. Es lo que hacían nuestros antepasados y lo que hacen los niños en sus primeros años. Es un nuevo paradigma, de la memoria como archivo del universo de experiencias de la humanidad. Es una *visión holográfica* de la realidad u Holovisión de la realidad⁹⁰.

Las dos visiones, señaladas en los párrafos anteriores, son complementarias. Con ellas aprendemos, sanamos, creamos, vivimos y somos. Podríamos decir, que la primera, la Egovisión, corresponde a una visión fragmentaria del hemisferio izquierdo, donde existe una conciencia de separación: identificación de sí mismo, de las cosas, personas, animales, etc. Incluso percibe a su cuerpo separado de su mente y de todo lo demás; sus pensamientos son solamente suyos; su memoria lo mantiene sujeto al pasado. Es un sistema o forma de vida imperante en nuestra actual sociedad en donde los elementos que la sostienen y le dan su “razón” de existencia son básicamente la causalidad, la competencia y apropiación de objetivos del prójimo, incentivar el egoísmo, fragmentación de la educación y cultura, adoración del poder y la riqueza, del dinero, posición social, impulsar el consumismo y mantener al individuo en un estado latente de sumisión y

⁹⁰ Corresponde a la memoria akáshica de los antiguos o memoria cuántica de A. Goswami que está “escrita en el vacío...en ninguna parte”.

programación, causantes de la tensión nerviosa o estrés. La segunda visión, la Holovisión, en cambio, corresponde a una visión holística del hemisferio derecho de nuestro cerebro. Como la primera forma de percibir la realidad es la que hemos venido desarrollando, en la mayor parte de nuestra vida, este libro está orientado, principalmente, a la segunda forma de usar la memoria, LA HOLOVISION O MEMORIA NO-LOCAL DEL NUEVO MILENIO.

El lenguaje que permite “ver” la esencia de las cosas, es aquel lenguaje esencial que contiene el mínimo de conceptos y/o formas que relacionen las palabras y que permiten una comprensión holística con una percepción ampliada de conciencia. Es una paradoja, que el lenguaje normal, formal y estructurado en sus múltiples “formas de expresión” obstaculice el acceso a una percepción ampliada de la conciencia. Sabido es, desde tiempos inmemoriales, que en la percepción de la realidad, el lenguaje no juega un papel muy importante, pues el lenguaje y sus modalidades más allá de un uso racional de él, ha estado orientado más bien a la forma del uso del lenguaje. Como vemos en este libro, el lenguaje en su mínima expresión permite el acceso al proceso autonómico de “Ver y Hacer” la realidad. Como señalan L. Pauwels y J. Bergier, “en el hombre de edades remotas, la palabra es un vasto conjunto combinatorio, un cálculo universal cargado de valores, de posibilidades de acción y de recuentos, un depósito de conocimientos revelados y un material complejo para actuar sobre la realidad”. Sin embargo, dice respecto al “hombre áfono” (sin lenguaje), que habitó en la “edad de oro de la Humanidad”, no significaría una ausencia de lenguaje, sino conocimiento y comunicación a otro nivel, sin sustrato sensible, que “realizaban mudas operaciones mentales, que se transmitían por algún medio telepático”. Así se llega a la reflexión “sobre el lenguaje, de una distancia entre el signo y la cosa representada”.

El papel del lenguaje racional ordinario permite obtener solo una percepción racional y fragmentada de las cosas e introducimos en la torre de Babel de la incompreensión de la esencia de las cosas. No somos conscientes de esta muralla de incompreensión que creamos con el lenguaje racional ordinario. Trascender el lenguaje racional ordinario es el proceso que permite el acceso a la realidad esencial. El cerebro mudo, es el lenguaje holístico de la realidad. El cerebro verbal, es el lenguaje fragmentario de la realidad racional. El cerebro mudo es el mundo de la realidad subjetiva de la fusión del objeto y el sujeto, la enacción, como dice Varela. El cerebro verbal es el mundo de la realidad “objetiva” de la separación del sujeto y objeto, de representación de la realidad. Cuando se utiliza el lenguaje racional ordinario, no se producen interferencias que dificulten la comunicación en cambio en un lenguaje no ordinario e incomprensible a la realidad racional se originan interferencias que dificultan la comprensión, por la

dificultad de “saberse expresar”. Si bien este último lenguaje es “incomprensible” y aparece con desventajas, para la comunicación ordinaria, se sabe, con los últimos descubrimientos, que tiene grandes ventajas el uso de él. Es “Un fenómeno sorprendente, descubierto por un grupo de investigadores italianos, llamado “resonancia fortuita”, en que la interferencia puede realmente amplificar una pequeña señal oscilante, más que estorbarla.” Y, agregaban estos investigadores, “En general cuando se filtra la interferencia mejora la calidad de la información. Pero, en este caso, si se eliminaba la interferencia se perdía un importante elemento de la información que iba al cerebro”.⁹¹

Ocurre a menudo que, con el uso de este lenguaje “esencial”, la persona intuitivamente “sabe antes” lo que la otra persona irá exponiendo. Se adelanta algunos segundos a lo que el otro expresará. Esto es, debido a que con este método holístico del lenguaje, el cerebro capta en tiempo real lo que la otra persona expresará posteriormente y que era inconsciente de ello. En otras palabras, este lenguaje esencial percibe lo inconsciente del otro, previo a su expresión consciente por aquel⁹².

Observemos a un niño cuando está aprendiendo a hablar. Percibe los sonidos de las palabras aunque no comprenda las frases. Un sonido que repita lo reconoce su mente aunque no sea consciente de ello. Inconscientemente está produciendo procesos auto-organizativos. Va separando por categorías a los diversos sonidos (palabras) en un espacio fase. Cataloga las percepciones en categorías, por ejemplo, “acumula motocicletas, autos y camiones en una categoría; pájaros, gatos y perros, en otra. Es decir, estructura la experiencia en patrones y modelos de percepción. Emplea la regla de aprendizaje de Hebb⁹³. La repetición refuerza las conexiones neuronales que almacenarán el recuerdo incluso después de haber dejado de repetirlo. Aunque con el tiempo, si no lo repite, se desvanece de su memoria. Por último, podemos comprender y concluir, de acuerdo a la naturaleza de la inteligencia, el porqué de la facilidad de aprendizaje de los niños se debe básicamente a “la interacción de elementos independientes relativamente simples.” En última instancia, el niño sin estar consciente de ello, estaría realizando el proceso autonómico de percepción de la realidad: un sonido inicial, (atractor) repetido continuamente llega a reconocerlo y hace emerger en su mente

⁹¹ Los Hacedores de cerebros, David H. Freedman.

⁹² Se puede verificar esto efectuando, con un niño, un juego que no es adivinación, sino que simultáneamente se pronuncian palabras, que son las mismas y se pierde el sentido de quién es el creador y quién el receptor de ellas, pues creo que predomina el trabajo inconsciente en este proceso. (yo juego con mi nieta de tres años).

⁹³ La regla de Hebb señala que si dos neuronas conectadas disparan al mismo tiempo, o casi al mismo tiempo, la conexión entre ellas se hace más fuerte.

un espacio de elementos de la misma categoría (espacio fase). Esta sería la metodología de percepción expuesta en el libro como modelo o patrón de la percepción de la realidad buscada. El niño es una persona que accede a la percepción de la realidad holística en un lenguaje en que tiene participación mínima la expresión de sonidos. En cambio, el adulto tiene un lenguaje de una multiplicidad de relaciones de sonidos que solo le permite el acceso a una realidad racional fragmentada.

El áfono, forma de percepción del niño sin lenguaje es, entonces, el lenguaje silencioso de percepción de lo esencial.

Volver a ser niños, es volver al uso del lenguaje esencial.

De: El Caminante:

El Caminante trasciende las dicotomías e integra lo que está separado. Tiene una percepción holística del universo como unidad.

Trascender las tradiciones de la Sociedad, no era mayor problema para Changer, pues éste actuaba de forma plenamente autónoma, sin perturbar ni participar de ellas, dado que su actitud estaba orientada, hacia el crecimiento personal más que a mostrar una falsa imagen; hacia lo novedoso antes que la rutina de los hábitos; hacia la libertad antes que al control; hacia la cooperación en vez de la competición; hacia lo ecológico más que la explotación; hacia la integración más que a lo dicotómico; hacia lo holístico en vez de la fragmentación; hacia la descentralización en vez de la centralización; hacia lo cualitativo antes que lo cuantitativo; hacia la disolución del poder frente a la jerarquía; hacia la experiencia vivencial antes que el conocimiento intelectual; hacia la diversidad frente a la uniformidad; hacia lo concreto en vez de lo abstracto; hacia el cambio en vez de lo estático.

La tercera valla, que plantea que con solo el razonamiento intelectual puede resolver los problemas ha caído en desuso, por su propio peso, con el avance de la ciencia, que ha aplicado de preferencia el razonamiento cognoscitivo, se reconoce ahora, que esta facultad del ser humano no permite por sí sola reconocer toda la verdad del conocimiento, sino que el usar solo esta facultad limita en parte la percepción de la realidad, pues existen otras formas intuitivas y holísticas que permiten comprender y aprehender la realidad o una aproximación a ella, lo que no se podría obtener solo con el razonamiento intelectual. De ahí que, para

Changer⁹⁴ este problema no presenta grandes obstáculos para su propio desarrollo, pues él emplea la diversidad de percepciones: intuitiva, racional, estética, corporal, sensorial, en una palabra, holística para la aprehensión del mundo de la realidad.

Un obstáculo más para el cambio, Changer lo define como que “todos creen tener la razón”, despreciando la opinión de los demás. Aquí, se encuentran los creyentes y especialistas, que se oponen a todo cambio que signifique sacarlos de su modelo cerrado de pensamiento y acción. Lo que ellos dicen “debe ser la verdad”, así lo creen y lo divulgan en imágenes o explícitamente. Para Changer, a estos individuos los observa con tristeza, pues comprende que están cegados por un marco de referencia cerrado que nubla sus pensamientos, y no les permite percibir más allá de su campo de acción, y, por tanto, no es posible que puedan aprehender la realidad o una aproximación cercana a ella. Los especialistas, se dice conocen mucho de algo, pero Changer cree que, más bien, conocen algo de mucho, pues su esquema mental de fragmentación del conocimiento no les permite percibir la realidad en forma intuitiva-holística. Además, por esta visión parcial que desarrollan, habitualmente se les dificulta, por no decir se les atrofia la creatividad, en el sentido de desarrollar y descubrir cosas nuevas y relacionar elementos que escapan a una visión parcializada. De ahí que, también las conferencias que proclaman la participación de “especialistas en la materia” no pueden ni podrán ser jamás un avance verdadero del conocimiento, sino más bien será una presentación quizá profunda de un tema particular del conocimiento disgregado. En cambio, es cosa de ver la historia de grandes inventos y descubrimientos, en que los inventores y descubridores destacaron en otros campos, distintos a su especialidad. Otro problema que se percibe, es que en las conferencias, libros y artículos del avance de la ciencia y de sus proyecciones se da énfasis solo a los elementos tecnológicos, no considerando los aspectos fundamentales del cambio humano, de su comportamiento futuro y de sus relaciones con los demás, y esto sucede así, porque erróneamente se supone que las relaciones humanas se mantendrán similares a como se dan actualmente o se desconoce cómo se presentarán, por lo que se prefiere ignorarlas.

De: La Exploración:

Ahora, consideremos cómo operaría este modelo conexionista-enactivo en una sesión de meditación disipativa (cuántica). El participante percibe continuamente un estímulo sensorial (música) que produce una conexión neurológica

⁹⁴ Changer es un personaje de una historia del futuro.

permanente. Con anterioridad se presenta a esta estructura (sistema abierto) un estímulo sucesivo (imagen) como atractor, de forma autónoma por el participante. Durante un momento del tiempo que dura la sesión, este sistema se reorganiza "reelaborando sus conexiones" neurológicas, activándose ambas corrientes neurológicas frente a la presentación del auto-estímulo. La nueva presentación de este auto-estímulo al sistema genera un reconocimiento de él, emergiendo una configuración global representativa del modelo presentado.

Para comprobar esta hipótesis, veremos emergencia de mundos e historias virtuales, en la red de interacciones neurológicas, con la creación conexionista-enactiva, en el proceso de la meditación disipativa (cuántica).

La primera visión, fotográfica, se sostiene considerando que la realidad objetiva se encuentra presente independiente del sujeto observador. La segunda forma, holográfica, de percepción de la realidad, se basa en la construcción de la realidad mediante la acción de la interrelación del objeto y sujeto.

De: Breve historia del alma de Stonehenge:

Los tres tipos de operaciones presentes en una eventual presencia de un fenómeno aéreo no identificado tienen alguna de las características de los procesos de la meditación cuántica:

- aislamiento sensorial.
- alta concentración.
- intencionalidad consciente y/o inconsciente.
- cansancio o agotamiento.
- estimulación sensorial.
- interacciones y/o perturbaciones sensoriales.
- autoorganización de procesos mentales (sistema complejo).
- emergencia de sistemas arquetípicos (luces).
- procesos recursivos inconscientes.

El desarrollo de la conciencia lleva a establecer otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal.⁹⁵

⁹⁵ Por ejemplo, en estados ampliados de conciencia se puede percibir las sensaciones internas de un animal, o sentirse partícipe de las emociones de un grupo; comprender directamente el lenguaje

Existe una relación estrecha entre los FANI⁹⁶ y la física cuántica. Para comprender esta hipótesis debemos, primero, introducirnos en las teorías de la física moderna y de las fronteras de la ciencia. Empezando con la teoría de Einstein, sobre la complementariedad de la materia y energía, ningún cuerpo puede alcanzar la velocidad de la luz pues se transforma en energía de acuerdo a $E=mc^2$, lo cual hace imposible el desplazamiento, a la velocidad de la luz, de un objeto desde distancias siderales (cientos o miles de años luz).

La física cuántica, sostiene que toda la materia es un sistema complejo de interacciones de energía y que el objeto, en última instancia, es la emergencia de un colapso de una función de onda producida por la observación. Los físicos, señalan que existe la *materia oscura* (invisible) que sostiene al universo y comprende más del 90% de la materia y energía del universo. Por su parte, Hugh Everett plantea la coexistencia de *universos paralelos* inaccesibles. Esto ha llevado a plantear la existencia de mundos o realidades paralelas (invisibles) en iguales momentos del tiempo y que los *agujeros negros* serían el “puente” entre los universos (Einstein-Rosen) que no se tocan, separados por membranas energéticas. La *curvatura del espacio-tiempo*, en ocasiones, como un fenómeno temporal, pone en contacto a estas membranas, que pueden perforarse como un túnel que “aloja el objeto que entra en ella” y que se cierra inmediatamente después que un objeto las atraviesa (*efecto túnel*):

Es como unir la física con el campo de la conciencia. De otra forma, uno no se explica por ejemplo, cómo en el campo de la meditación o en el campo de la relajación, podamos meternos dentro del cuerpo de un animal y sentir las percepciones que el animal está viviendo. Cómo por ejemplo, en otro campo, introducimos en un trozo de metal y percibir qué es lo que nosotros somos capaces de recoger en este caminar por el interior del cuerpo de metal. Todas estas son expansiones de la conciencia porque el trozo de metal es algo que está inerte que no tiene para nosotros ningún otro significado que se le pueda aplicar en el campo tal vez de la industria, sin embargo, se nos hace introducir en el trozo de metal y se nos hace experimentar que es lo que hay en su interior.

Sólo el desplazamiento de la energía, desde una membrana interior hacia una exterior, es posible cuando se produce una curvatura del espacio y, dado que los cuerpos de la realidad física o membrana exterior, en condiciones normales, no pueden acceder a la realidad no física o membrana interna (materia oscura), creo que la experiencia de acceder a las membranas internas (otros universos) a través

de los animales, en una palabra trascender el tiempo, espacio e identidad, para el intercambio de la comunicación.

⁹⁶ Fenómenos Aéreos No Identificados (FANI).

de los hoyos negros y/o agujeros de gusano, es una experiencia que se tiene en el campo cuántico de energía, a pequeña escala y, por lo tanto, la energía de la conciencia (fotón) tiene la capacidad de viajar por estos túneles del tiempo, no, así, el cuerpo físico, aunque todas las sensaciones las experimentemos en nuestro cuerpo a gran escala. Se trata de una experiencia trascendente de la realidad no ordinaria en estados alterados de conciencia obtenidos ya sea mediante técnicas de meditación cuántica o en ECM⁹⁷.

Cuando se tiene la experiencia de comunicación intencional o espontánea de un FANI es porque se produjo una curvatura del espacio y un colapso de la función de onda en un estado alterado de conciencia. Es una interferencia de dos sistemas (membranas) independientes, que bajo ciertas circunstancias producen la emergencia de contacto de estos dos universos: el mundo de la realidad física (membrana externa) con el mundo de la realidad oscura (membrana interna). Es una interacción multidimensional intencional-espontánea de un choque de energía mental-física. Se asemeja al fenómeno de la sinestesia como interacción de sentidos de distinta naturaleza. Se define, esta como “condición algo peculiar en la cual los sentidos se entrelazan. Por ejemplo, una persona puede ver colores cuando oyen un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro”. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas⁹⁸.

Por otra parte, veamos el Campo Punto Cero, CPC⁹⁹ y su interacción con la conciencia. Para comprender ¿qué es el CPC? señalaremos las características que encierra este concepto de la física cuántica vislumbrada y/o investigada por estudiosos pioneros, tales como, Schrödinger, Heisenberg, Bohr, Pauli, Bohm, Pribram, Mitchel, Puthof, etc. De sus investigaciones se fue reuniendo información sobre el CPC, de la cual se pueden rescatar los siguientes aspectos:

- Los seres humanos son paquetes de energía que intercambia información con el CPC.
- Los seres humanos alteran (“crean”) las partículas al observarlas o medirlas en el CPC.

⁹⁷ Experiencias cercanas a la muerte.

⁹⁸ Según Hubbard, la sinestesia ocurre porque algunas partes del cerebro que perciben los colores están muy próximas a las que procesan el habla, el lenguaje y la música.

⁹⁹ Campo Punto Cero (CPC), de acuerdo a la física cuántica, respecto de la naturaleza fundamental de la materia, corresponde a un “mar pulsante de energía” y vibraciones microscópicas existente en el espacio entre las cosas. Es decir, todo está conectado con todo lo demás en una trama invisible. El Campo, En busca de la fuerza secreta que mueve el universo. Lynne McTaggart.

- La percepción se produce por interacciones con el CPC. La realidad percibida se manifiesta en el instante en que se produzca el colapso de onda entre las partículas cuánticas.
- La intención, la necesidad y la atención, juegan un papel fundamental para la conexión con el CPC. La inhibición del hemisferio izquierdo (verbal) facilita el contacto con el CPC.
- El CPC es el campo de todas las posibilidades y no está limitado por el tiempo y el espacio.
- Las enormes capacidades curativas del CPC están al alcance de todos, pues todos se conectan inconscientemente, o pueden contactarse conscientemente con el CPC.
- La existencia del CPC nos dice que nunca estamos solos. Estamos todos conectados unos con otros y la separación es aparente, si consideramos el CPC.

El espacio existente entre las cosas o CPC, nos permite ver los objetos a una distancia (espacio-meta) de nosotros. Sólo vemos el origen (nosotros) y la meta (el objeto). De lo que ocurra entre nosotros y el objeto, somos inconscientes. Sin embargo, este espacio, desde el punto de vista cuántico, está lleno (no está vacío) de energía que no es visible, porque sus efectos se anulan y equilibran mutuamente. Como señala **Mark Cominos**:¹⁰⁰

Al deducir que cada punto de energía tiene energía infinita que está convergiendo hacia este punto desde todas las direcciones y debido a que esta energía infinita está proviniendo simultáneamente de todas direcciones, entonces hay un momento de cancelación, se cancelan mutuamente y es por eso que esta cantidad de energía en el espacio es invisible.

La materia emerge cuando no hay equilibrio entre las infinitas manifestaciones de energía, que impiden la cancelación de ellas permitiendo, con ello, la visibilidad y manifestación de la materia. Podemos ver con nuestros sentidos físicos, las diferencias de energía, lo que hace la manifestación de materia. Así, la materia forma parte de la energía del Campo Punto Cero y esto nos sugiere que estamos conectados a una fuente infinita de energía y, como señala M. Cominos:

¹⁰⁰ **Mark Cominos**, físico, matemático y místico, que ha centrado sus estudios en la nueva ciencia del tiempo, la relación que existe entre la conciencia y la materia-energía, sostiene, que de acuerdo con la **Física de la Energía Punto Cero**, toda materia no es más que una modificación del vacío.

Podemos ver toda la materia como cristalizaciones del vacío. **Nuestros cuerpos son entonces complejos de asimetría en el vacío que están sintonizados con este campo de potencial infinito.** La energía no es más que apenas la superficie de un inmenso océano de espiritualidad viva. Entonces, en términos de nuestro desarrollo espiritual lo más importante es que nosotros debemos acceder y conectar a este campo de potencialidad pura en el espacio.

Es fundamental que creamos en este potencial de energía, pues de esto depende la construcción de nuestra realidad. Nuestras creencias tienen el poder de limitarnos al acceso a estos campos infinitos de energía (fotones de energía). La **intención, atención y necesidad** pueden dirigir estos fotones de vacío lo suficientemente, como para controlar estos fotones y activen e influyan en la materia.

Es una ilusión y limitación de nuestros sentidos percibir la apariencia de objetos separados. Pero si intentamos abrir nuestras capacidades, comenzaremos a sentir más allá de los objetos y personas separadas, sino como formando parte de ellos. Comenzaríamos a experimentar la unicidad de todo el Universo. Y esto se consigue con la capacidad de acceso a la energía del Campo Punto Cero, un gran almacén de memoria (akáshica).

Walter Schempp sostiene, en su teoría de la memoria cuántica, que la memoria a corto y a largo plazo no reside en nuestro cerebro, sino que está almacenada en el Campo Punto Cero. Pribram y Laszlo argumentan, a su vez, que el cerebro sólo es el mecanismo de recuperación y lectura del gran medio de almacenamiento de información (CPC). Los recuerdos no serían más que agrupaciones estructuradas de las ondas de información.¹⁰¹ Entonces, el cerebro recuperaría información del mismo modo como procesa los mecanismos de la percepción ordinaria, mediante la transformación holográfica de patrones de interferencias de ondas.

De acuerdo a las investigaciones de Pribram, los procesos de interferencias o colisiones de ondas neurológicas ocurrirían en los espacios entre las dendritas de las neuronas, donde se establecen las sinapsis y emergerían las imágenes cerebrales holográficas. Así, la información contenida en las interferencias de ondas sensoriales se convierte en imágenes holográficas virtuales. Esto es lo que llevó a Pribram a afirmar que:

La percepción se produce a un nivel mucho más fundamental de la materia: el mundo básico de las partículas cuánticas. No vemos los objetos *per se*, sólo su información cuántica, y a partir de ella construimos nuestra imagen del mundo. Percibir el mundo es sintonizar con el Campo Punto Cero.

¹⁰¹ Esto explicaría, tanto los procesos asociativos que concentran las imágenes, sonidos, olores, como los recuerdos instantáneos, no secuenciales.

Ahora, todos estos planteamientos, expresados en esta cuarta hipótesis (de explicación de comunicación con los FANI), las incluía cuando escribí *El universo en un instante de conciencia*, pues allí señalaba, como ya lo hemos visto:

- Utilizar la mente mediante la conciencia cuántica, permite ampliar nuestra capacidad de percibir la realidad. De ahí que, en estados especiales de conciencia ampliada, se percibe que “lo sabemos todo” y que estamos unidos a la totalidad del cosmos. Así, por ejemplo, podemos identificarnos con el reino animal, vegetal, la Tierra o el cosmos en su conjunto. También podemos viajar en el tiempo hacia nuestros orígenes o incluso hasta la formación de la Tierra en experiencias del ciclo evolutivo.
- Soy un fotón, que me desplazo por el universo del tiempo y el espacio. Me puedo identificar con cualquier cosa viva o “muerta” de este universo. Es decir, puedo trascender tanto mi identidad como el espacio-tiempo. Puedo transformarme en onda o volver a ser nuevamente partícula, dependiendo de mi intención.
- Sin embargo, ya existe un camino. La hipótesis de este libro, es que ya existe una máquina del tiempo y que hasta el momento la hemos ignorado. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo, es la máquina del tiempo, y nuestra conciencia cuántica, (fotón) es el viajero del tiempo. Ahora, llegamos a la comprensión de que la única forma de viajar más allá de la velocidad de la luz es a través de la energía de conciencia.
- Creo que la experiencia de acceder a los hoyos negros, es una experiencia que se tiene en el campo cuántico de energía a pequeña escala y, por lo tanto, la energía de la conciencia (fotón) tiene la capacidad de viajar por este túnel del tiempo, no así el cuerpo físico aunque todas las sensaciones las experimentemos en nuestro cuerpo a gran escala.
- Con el avance de la ciencia y el reconocimiento de las nuevas formas de vida y aplicaciones de la tecnología de la conciencia dual, estamos cada vez más cerca del cambio de paradigma de la conciencia como materia (sensorial) a la conciencia como energía (cuántica).
- Toda la información del pasado, presente y futuro está contenida en nuestra estructura cerebral y, de hecho, nunca estamos desconectados de los demás. Entonces, todos los recursos ya los tenemos y sólo debemos buscar una forma para extraerlos de nuestro interior. Es más bien, un

cambio en la percepción y enfoque de la atención, en el otro estado de la conciencia, cuántico, que históricamente hemos dejado en el olvido.

John Lilly sostenía la existencia de otros modos de comunicación, ante los que el lenguaje humano devendría en obsoleto, porque las palabras humanas son incapaces de expresar a cabalidad: experiencias y emociones. Según Lilly, una civilización extraterrestre superior, emplearía estas formas totalizadoras de comunicación. Este tipo de experiencias indujo a Lilly a profundizar en el conocimiento de los **estados de conciencia**. A este fin diseñó cámaras de aislamiento sensorial, para flotar horas y horas. En los *tanques*, el cerebro se liberaba completamente de estas tareas, quedando libre para ocuparse de cosas más trascendentes. El cerebro izquierdo, el verbal, el racional quedaba de lado para dar paso al derecho, artístico, imaginativo. Por otra parte, Asimismo, según plantea Jung, estos fenómenos serían visiones arquetípicas originadas en el inconsciente colectivo.

Entonces, hoy llegamos a la idea central de que nuestra conciencia, dada su condición de estado alterado de conciencia (intencional o espontáneo), permite el acceso a la comunicación o percepción de FANI. Como señalaba W. Buhlman en *Aventuras fuera del cuerpo*:

En el siglo XXI el estudio de la interacción de la tecnología física y la conciencia humana será una ciencia en sí misma. Sólo la conciencia puede observar y registrar las numerosas complejidades del espacio-tiempo y las realidades creadas por la mente.

El lenguaje “Esencial” de los niños

La interacción del lenguaje poético con el lenguaje ordinario provoca a menudo incomprensión, pues el poético se percibe incompleto para el lenguaje ordinario. En aquel, existe un universo en una sola palabra. Si basta tan solo una palabra para situarnos en una realidad holística en el lenguaje poético, se necesitará más de una frase completa para comprender el sentido en el lenguaje racional ordinario. De ahí que son dos mundos y realidades diferentes.

Por otra parte, imaginemos que tenemos un sistema complejo de combinación de palabras, de las cuales solo tomamos algunas de las palabras como “modelos” que pertenecen a ese sistema. Al emitir estos modelos (palabras) permite formar un sistema complejo de interacciones y reconocimientos, siempre que “la cantidad de modelos (palabras) presentados no supere una fracción del número total de elementos del sistema (15 %). Lo más increíble es que “el sistema efectúa un

reconocimiento correcto aunque el modelo (palabra) se presente con ruido añadido, o aunque el sistema esté parcialmente mutilado”.¹⁰²

Acá, simplemente, se enfoca el problema en la búsqueda de una solución a esta crisis. Se intenta llevar a la comprensión, de que el pensamiento complejo, que el hombre primitivo utilizaba en su vida cotidiana, al igual que el infante, en sus primeras etapas de crecimiento, puede ser una salida a esa angustia existencial que predomina en el ser humano moderno. En el desarrollo de este pequeño libro, se muestra la hipótesis de que hemos vivido una etapa de involución, que puede invertirse para encontrar el verdadero destino de la humanidad.

Los estados no ordinarios de conciencia, que hoy se obtienen de diversos medios y técnicas complejas, posiblemente, también estuvieron disponibles, de una forma más simple, en los últimos 30.000 años. En esa época, según los antropólogos (Richard Leakey) aparecieron las primeras figuras e imágenes de pinturas rupestres en las cavernas. Paralelamente surgió el lenguaje que aceleró la evolución. Es posible aventurar la hipótesis de que las imágenes en las cavernas tenían el propósito de servir como un medio para acceder a otras realidades. La combinación del lugar oscuro de la caverna, de las imágenes sin contexto, del sonido rítmico del tambor y de la intención del chamán, contribuía a que en su mente se modificara su percepción, apareciendo en el proceso ritual de meditación imágenes virtuales que configuraban un contexto construido por su propia mente sin tomar conciencia de ello. Es significativo que las pinturas están dibujadas en sectores donde hay mayor acústica dentro de las cavernas. No creo que haya sido coincidencia dibujar en esos lugares. Creo más bien, que era necesaria la combinación entre imagen y sonido para producir el acceso a realidades virtuales, en estados no ordinarios de conciencia. La moderna aplicación de esta tecnología de la conciencia, nos permite corroborar la hipótesis señalada.

Por otra parte, como dice Morris Berman, muchos investigadores, observando las pinturas rupestres, señalan que es improbable que los primitivos ingresaran a estados no ordinarios utilizando medios que actualmente se muestran un tanto complejos realizarlos, como la presencia de altares en ceremonias, rituales y elementos usados en ellos, no habiendo evidencias de éstos elementos, declarando alguno de estos investigadores que “no existe evidencias de éxtasis en las representaciones en las murallas”, concluyendo que “el chamanismo no puede haberse dado en la cultura cazadora primitiva”.

Es imprescindible calmar la mente, algo tan difícil en nuestra época actual.

¹⁰² De Cuerpo presente, Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch.

Ahora, después de muchos años sin respuesta del FANI, tenemos la capacidad de reproducir las circunstancias que permiten la emergencia de un fenómeno similar en un laboratorio experiencial. La comprensión de los procesos mentales complejos de la percepción nos lleva a plantear una metodología de acceso a la realidad del FANI mediante un proceso de comunicación intencional antes que un proceso espontáneo del fenómeno, como ocurre en una experiencia de un piloto que tiene un encuentro con un FANI. Es posible, actualmente, reproducir la emergencia de estos fenómenos. Más aún, es posible anticipar las condiciones que favorecen la emergencia de los FANI.

(IV) TEORÍA DEL DESDOBLAMIENTO DEL TIEMPO

INTRODUCCIÓN

Jean Pierre Garnier Malet suscitó el interés de la comunidad científica y de los medios de comunicación en 1988, al presentar su teoría del "desdoblamiento del tiempo":

Resumen de la Teoría

Tenemos dos tiempos diferentes al mismo tiempo: un segundo en un tiempo consciente y miles de millones de segundos en otro tiempo imperceptible en el que podemos hacer cosas cuya experiencia pasamos luego al tiempo consciente.

Como su nombre indica, todos los tiempos que estaban divididos se vuelven uno solo. El primero que se integra con el tiempo presente es el futuro. Porque todo aquello que hemos imaginado ha formado potenciales, buenos o malos, dependiendo de nuestra imaginación, y por ello estamos obligados a vivir las consecuencias de nuestra imaginación, que se vuelven una realidad. Es decir, que actualizamos todo ese futuro. Evidentemente, como que siempre nos imaginamos cosas sensacionales, pacíficas, no violentas, nuestro porvenir será pacífico y no violento. Sin embargo, si las personas se divirtieran construyendo potenciales peligrosos, agresivos y violentos, tendríamos un futuro agresivo, peligroso y violento.

El empleo es sencillo: basta con recibir el resultado de las informaciones desarrolladas en los tiempos imperceptibles futuros para saber lo que podemos hacer. El objetivo del desdoblamiento es estar siempre bien dirigidos, pero sin tener tiempo de saberlo, puesto que el desarrollo de la situación acontece en un tiempo que no existe para nosotros. En el otro tiempo transcurren días, incluso meses, mientras que para nosotros no transcurre más que un instante imperceptible. Recibo las consecuencias de mi pensamiento, generadas en el desarrollo a lo largo de ese tiempo acelerado, en forma de instintos e intuiciones.

V. RELACIONES DE LA TEORÍA Y EL MODELO

Después de conocer la teoría del desdoblamiento del tiempo, de Jean Pierre Garnier, en este escrito se pretende desarrollar las similitudes y diferencias que se dan con el modelo de Conciencia Cuántica, expuesto en el conjunto de mi obra.

Cuando hablemos de ambas posturas, las llamaremos como *Posiciones*. Si se trata de la primera, le asignaremos el nombre de la *Teoría* y al proceso autonómico como el *Modelo*.

El proceso de ver las similitudes entre ambas Posiciones significó contemplar una gran cantidad de formas de integración entre ellas, como las siguientes características que se entrecruzan en varias semejanzas:

- reciben señales creativas que se dificulta difundir al resto de las personas.
- sostienen que vivimos en el pasado de la mente.
- aplican geometría fractal.
- establecen que la imaginación es creadora de una realidad nuestra o de otras personas.
- establecen la necesidad de control de la energía de conciencia.
- muestran distorsiones del tiempo.
- sostienen la verdad y benevolencia a los demás.
- se conectan con el tiempo imperceptible guardando una actitud de confianza y entrega.
- señalan que podemos estar en dos tiempos-espacios al mismo tiempo, pero, sin embargo, no vemos el tiempo imperceptible.
- establecen una brecha imperceptible entre la pregunta y la respuesta.
- establecen secuencias de tiempos discontinuos.
- establecen un lenguaje de comunicación silenciosa entre las personas.
- son constructores de la realidad con el yo cuántico.
- mantienen un yo consciente y un yo cuántico relacionados.
- contienen al mismo tiempo el presente, pasado y futuro.
- señalan que el viaje lo hace como ondas la energía de conciencia y vuelve a la partícula (cuerpo).
- tienen importancia fundamental en la experiencia la participación del observador.

VI. SIMILITUDES DE LA TEORÍA Y EL MODELO

La primera similitud se dio en la fecha de génesis de ambas Posiciones: el año 1988.

Otras similitudes:

- Origen de la intencionalidad: un pensamiento en la *Teoría*, y una imagen en el *Modelo*. Es decir, ambas Posiciones usan el lenguaje no verbal de los sueños, pensamientos e imágenes.
- Campo de información: en la *Teoría*, universo de la información; en el *Modelo* Memoria cuántica No-local.
- usan conceptos de la física y de los sistemas complejos: principios de indeterminación, sistemas abiertos, bifurcaciones, atractores, dualidad onda-partícula, etc.
- contemplan la presencia, a cada instante de la dualidad, perceptible e imperceptible de la realidad en un tiempo discontinuo en microsegundos. Es decir, ambas Posiciones se conectan con un campo imperceptible del espacio y tiempo ilimitado, que se entrecruza con el tiempo perceptible de nuestra conciencia cotidiana.
- están asociadas a mecanismos de defensa y supervivencia, relacionados con el cerebro instintivo de reptil.
- sostienen que los pensamientos conscientes afectan el campo del tiempo no perceptible y que éste a su vez afecta nuestros pensamientos perceptibles y el de otras personas.
- sostienen que en verdad no somos tan libres como pensamos.
- Sostienen lo que J. P. Garnier dice: “El inconsciente colectivo es la energía de esos pensamientos que se han acumulado.”
- sostienen que somos creadores de nuestro destino.
- señalan que, en forma natural, los primitivos y los niños, hasta los siete años, tenían y tienen capacidad para ingresar a los tiempos y espacios ilimitados.
- establecen brechas o espacios de tiempos ilimitados o imperceptibles en un campo cuántico.
- tienen una comprensión matemática y fractal de su operatividad.
- señalan que nosotros producimos el caos.

- establecen escudos de protección.
- pueden provocar la invisibilidad con el pensamiento.

VII. DIFERENCIAS DE LA TEORÍA Y EL MODELO

La primera diferencia está en el proceso de acceso a la realidad cuántica del desdoblamiento del tiempo y espacio, imperceptible en la *Teoría*, hacia un tiempo y espacio perceptible en el *Modelo*, haciendo consciente el inconsciente.

En la Teoría somos observadores de los resultados de nuestros pensamientos y no de los tiempos imperceptibles. En el Modelo somos observadores-participantes del tiempo-espacio imperceptible.

Otra diferencia es que en la Teoría se usan las herramientas del sueño paradójico, intuiciones, instintos, premoniciones; en el Modelo, se usan técnicas de acceso a la realidad transpersonal-cuántica.

Una cuarta diferencia es que la Teoría señala que la información del tiempo imperceptible se ha formado desde hace 25.000 años. El Modelo sostiene que contempla el universo de la información desde los orígenes del Big Bang, desde hace 15.000.millones de años.

A continuación desarrollaremos las relaciones entre la *Teoría* y el *Modelo* tanto para las similitudes como para las diferencias, considerando las presentaciones efectuadas por Jean Pierre Garnier en radios, videos y entrevistas con respecto de los escritos de mis libros.

VIII. DESARROLLO DE LAS DIFERENCIAS

1.- La primera diferencia está en el proceso de acceso a la realidad cuántica del desdoblamiento del tiempo y espacio, imperceptible en la *Teoría*, hacia un tiempo y espacio perceptible en el *Modelo*, haciendo consciente el inconsciente.

LA TEORÍA

El empleo es sencillo: basta con recibir el resultado de las informaciones desarrolladas en los tiempos **imperceptibles** futuros para saber lo que podemos hacer. El objetivo del desdoblamiento es estar siempre bien dirigidos, pero **sin tener tiempo de saberlo**, puesto que el desarrollo de la situación acontece en un tiempo que no existe para nosotros. En el otro tiempo transcurren días, incluso meses, mientras que para nosotros no transcurre más que un instante **imperceptible**. Recibo las consecuencias de mi pensamiento, generadas en el desarrollo a lo largo de ese tiempo acelerado, en forma de instintos e intuiciones.

Nuestra vida sería tan solo una sucesión de instantes perceptibles, que actualizarían impulsos **imperceptibles** resultantes de un futuro vivido en ‘otro lugar’ en las aperturas de un tiempo cuyo transcurso siempre parecería idéntico a él mismo.

Sin embargo la teoría del desdoblamiento sí que permite entenderlo: al utilizar el tiempo **imperceptible**, nos muestra que somos observadores que no vemos el tiempo todo el tiempo, de modo que no vemos de qué manera la célula se desdobla; vemos solo el resultado.

Así pues hay que vivir en dos tiempos diferentes para poder tener instintos e intuiciones. Y nuestra biología está tan bien hecha que durante el día fabricamos potenciales en estos tiempos **imperceptibles**, es decir que cada uno de nuestros pensamientos encuentra su sucesión en estos tiempos **imperceptibles**, y por la noche vamos a seleccionar todos estos potenciales.

El fenómeno del desdoblamiento del tiempo nos da como resultado el hombre que vive en el tiempo real y en el cuántico, un tiempo **imperceptible** con varios estados potenciales: memoriza el mejor y se lo transmite al que vive en el tiempo real.

EL MODELO

Las estructuras disipativas como la MC¹⁰³ operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico.

Es decir, cada vez que estamos percibiendo o haciendo algo, hay una actividad consciente y una enorme actividad inconsciente (oculta) separados por un espacio por el que fluye la Mente. Ambos campos (conciencia e inconsciencia) están conectados de una forma cuántica, arquetípica. Lo que sucede en un campo afecta al otro.

Gran parte de nuestras experiencias conscientes permanecen ocultas en nuestro interior. Sin embargo, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz.

2.- En la Teoría somos observadores de los resultados de nuestros pensamientos y no de los tiempos imperceptibles. En el Modelo somos observadores-participantes del tiempo-espacio imperceptible.

LA TEORÍA

El **resultado** es una ecuación de desdoblamiento que une dos observadores que no se conocen, quienes pueden intercambiar informaciones en tiempos imperceptibles durante su desdoblamiento. Podríamos entonces hablar de 'intrincación' de partículas desdobladas.

Así pues hay que vivir en dos tiempos diferentes para poder tener instintos e intuiciones. Entonces, en ese tiempo imperceptible pasó mucho tiempo. Si puedo viajar a velocidades prodigiosas, un microsegundo se convierte en un día entero. Cuando regreso, no sé si me he ido, puesto que he estado ausente un microsegundo.

EL MODELO

La quinta percepción, *holística (PH)*, persigue trascender identidad-espacio-temporal. Se manifiesta, como ya lo vimos, en:

- Capacidad para ser actor multidimensional de todas las realidades.
- una relación con todo lo que nos rodea.

¹⁰³ Meditación Cuántica (MC)

- alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.
- un contacto virtual con todos los seres y cosas del planeta o con otras dimensiones.
- una comprensión de tu relación con el universo.
- crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero.

3.- Otra diferencia es que para conectar con el desdoblamiento del tiempo, en la Teoría se usan las herramientas del sueño paradójico, intuiciones, instintos, premoniciones; en el Modelo, se usan técnicas de acceso a la realidad transpersonal-cuántica.

LA TEORÍA

Podemos conectar con él a través del **sueño paradójico** (un nivel de sueño muy profundo) controlado y los pensamientos benevolentes, una condición necesaria aunque insuficiente.

En el **sueño paradoxal**, cuando estamos más profundamente dormidos y tenemos nuestra máxima actividad cerebral, se da el intercambio entre el cuerpo energético y el corpuscular. Y es ese intercambio el que le permite arreglar el futuro que ha creado durante el día, lo que hace que al día siguiente su memoria esté transformada.

EL MODELO

Esta será, entonces, la aventura de nuestro viaje integral por el camino de evolución de la conciencia: primero adoptando una visión integral del cambio de conciencia, y luego embarcarnos en una práctica de inteligencia transpersonal (IT) y de acceso a la Inteligencia Cuántica (IC). La inteligencia transpersonal solo emerge cuando se establece una combinación adecuada de las inteligencias múltiples. El **proceso autónómico**, permite efectuar las combinaciones de las Inteligencias Múltiples (IM) para la posibilidad de emergencia de la IT y apertura a la IC. Es así, que se inicia el proceso estableciendo primero un diálogo (inteligencia interpersonal) a través del lenguaje y orientación lógica del proceso (inteligencias lingüística y lógico-matemática). A continuación, el participante comienza una meditación disipativa (inteligencia intrapersonal) mediante una combinación e interacción psicofisiológica (inteligencias espacial, musical y cinético-corporal). De todo este proceso emerge la visión transpersonal.

En resumen, la estructura del modelo de Percepción Ampliada de Conciencia contempla los siguientes elementos que ayudan a generar el **proceso autonómico**:

- un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.
- Sentarnos cómodamente.
- Cerrar los ojos.
- fijación de un objetivo general por el instructor (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.
- Elemento material o mental (Visualización) de sustento permanente de fijación de la atención.
- Interacción de un estímulo sensorial (música o sonido) con el elemento sustentador de la concentración.
- Salida del proceso por el término del estímulo sensorial y/o instrucción del término de la meditación por parte del instructor.

El desarrollo de la conciencia se manifiesta como un proceso de cambio de nuestras percepciones, lenguaje, pensamiento y acciones que van estructurándose desde un estado de identificación del proceso de transformación personal, hasta uno de desidentificación del mismo. Esto, es lo que persigue el modelo de Educación Humanista, Cread 90:

1. Conciencia del proceso¹⁰⁴.

La Conciencia participa en todo el proceso. Es el alma de la experiencia, que se desplaza en las diversas realidades manifestadas como “Testigo”. Detrás de las sensaciones emergentes en la realidad ordinaria, realidad transpersonal y realidad compleja (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante.

2. Referencia del proceso¹⁰⁵.

La Referencia, se enmarca en transformar un concepto abstracto en un objeto o imagen mental, que sirva de sustento a la concentración de la atención. Puesto que

¹⁰⁴ Corresponde a lo señalado por F. Varela respecto de la Enacción, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”. Asimismo, se asimila al cuadrante del Yo de la *visión integral* de Wilber.

¹⁰⁵ Comprende de acuerdo a F. Varela a “las operaciones con símbolos se pueden especificar usando solo la forma física de los símbolos, no su significado”. Corresponde al cuadrante cultural en la *visión integral* de Wilber.

en el estado alterado de conciencia, estamos dentro de un sistema abierto, expuesto a inestabilidad y caos con la consecuente emergencia de multiplicidad de imágenes, se requiere establecer un punto de referencia (tema o imagen) como atractor, que atenúe la variabilidad a la que está expuesta el sistema. Es el rol de la intencionalidad inicial.

3. Estructura del Proceso¹⁰⁶.

Comprende el elemento físico (cuerpo-cerebro) donde se produce el proceso de la experiencia consciente. Contempla el cuerpo, como estructura disipativa y cuerpo como estructura autopoietica. El Testigo contempla los cambios de niveles y de estructura del cuerpo.

4. Actor del Proceso¹⁰⁷.

Es la participación consciente (Testigo) voluntaria y autónoma necesaria en el proceso mental requerido para generar los efectos emergentes.

5. Desidentificación del Proceso¹⁰⁸.

Es el factor de emergencia producido por la combinación continua y simultánea de un proceso, que contempla la interacción de dos elementos opuestos. Es la atención con desatención¹⁰⁹. Es la espera sin esperar. Es el esfuerzo sin esfuerzo. Es dejar que las cosas pasen, de forma natural. Es por último, como se dice, “que sea su voluntad”.

¹⁰⁶ El mismo autor (de la nota anterior), plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”. Es asimilable al cuadrante del organismo-cerebro en la *visión integral* de Wilber.

¹⁰⁷ Según el autor, ya señalado, le corresponde al “experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado”, desde el primer momento, en el “impulso básico para actuar hacia el objeto discernido”, hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia”. Se asimila al cuadrante social en la *visión integral* de Wilber.

¹⁰⁸ F.Varela advierte, que “cuando el meditador aborda el desarrollo de la presencia plena con la ambición de adquirir habilidad a través de la determinación y el esfuerzo, la presencia plena/conciencia abierta se le escapa” y, agrega, “cuando el meditador empieza a soltarse en vez de luchar para alcanzar un estado particular de actividad, el cuerpo y la mente se coordinan con naturalidad”.

¹⁰⁹ Joe Dispenza, señala que “cuando la gente se concentra interiormente mediante una seria contemplación reflexiva sobre sí misma, es capaz de quedar tan inmersa en lo que está pensando que, a veces, su atención se separa por completo de su cuerpo y de su entorno, parecería que estos se desvanecen o desaparecen. Hasta el concepto de tiempo se esfuma.”

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad¹¹⁰

Para la generación de emergencia de sensaciones se requiere de la conexión de elementos simples de la conciencia siguientes:

Intención.

Corresponde a la fijación de un objetivo general que puede ser expresado de forma abstracta (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.

Objeto material o mental (visualización).

Comprende el sustento permanente de fijación de la atención. Es un elemento material o mental (periverbal) que identifica la categoría específica a la cual se pretende alcanzar en el momento de la emergencia de la realidad buscada.

Reconocimiento.

Emerge, cuando en otra instancia se vuelve a conectar o acoplar el objeto material o mental con el sentido que estaba interactuando (interfiriendo), simultáneamente, en el sistema.

Sentido.

Uno de los sentidos (transverbal) que se acciona para conectarse (interferir) con el objeto material o mental y producir una sensación.

Sensación.

La interacción del objeto material o mental con el sentido, al cual se conecta, produce la emergencia de una sensación, que mantenida en el tiempo genera un proceso recursivo permanente de sensaciones.

¹¹⁰ El proceso de ver-hacer la realidad, habitualmente, no es posible conocer cuando se está generando una respuesta frente a un estímulo. Sin embargo, A. Damasio señala, que existe un proceso llamado “metayó” que puede conocer esa realidad a condición de que, primero, frente al estímulo (imagen) el cerebro describa la perturbación del organismo; segundo, que dicha descripción genere una imagen del proceso de perturbación; tercero, interconexión de la imagen (estímulo) con la imagen de la perturbación del yo. En el proceso no participa el lenguaje. Vemos, entonces, que este proceso es similar al proceso autonómico.

4.- Una cuarta diferencia es que la Teoría señala que la información del tiempo imperceptible se ha formado desde hace 25.000 años. El Modelo sostiene que contempla el universo de la información desde los orígenes del Big Bang, desde hace 15.000.millones de años.

LA TEORÍA

Nuestro pasado, según esta teoría, "es la memoria del futuro". Todo aquello que has creado con tu pensamiento es memorizado y resulta accesible para cualquiera, por lo tanto, si fabricas un potencial peligroso, alguien puede vivir peligrosamente y eso sería tu responsabilidad. O sea que cuando tienes pensamientos peligrosos hay que suprimirlos antes de que su consecuencia pueda actuar. El inconsciente colectivo es la energía de esos pensamientos que se han acumulado. En un ciclo de **25 mil años** (un año "platónico", producido por la precesión de los equinoccios) hemos acumulado pensamientos de hombres que no han sido transformados por el pensamiento de otros hombres y que los podemos utilizar ahora.

EL MODELO

Este proceso logra poner al alcance del participante de la experiencia de evolución de la **conciencia desde los orígenes del Universo** hasta sus ancestros y llevarlo posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas

IX. DESARROLLO DE LAS SIMILITUDES

1.- La primera similitud se dio en la fecha de génesis de ambas Posiciones: el año 1988.

LA TEORÍA

Doctor en física dedicado a la mecánica de fluidos, Jean Pierre Garnier Malet suscitó el interés de la comunidad científica y de los medios de comunicación en **1988**, al presentar su teoría del "desdoblamiento del tiempo". Revistas internacionales científicas han publicado sus trabajos. Vive en París. Viaja por el mundo impartiendo conferencias convencido de que su hallazgo no puede quedar relegado al ámbito de la ciencia solamente y "debe divulgarse a las gentes" porque "permite explicar el mecanismo de la vida y de nuestros pensamientos y usar lo mejor posible las intuiciones, los instintos y las premoniciones que este desdoblamiento pone a nuestra disposición en todo momento".

En el año **1988**, el físico Jean-Pierre Garnier Malet hizo un asombroso descubrimiento relacionado con las propiedades del tiempo. Publicada entre 1998 y 2010, su teoría acerca del desdoblamiento del tiempo aporta muchas primicias científicas. También, y sobre todo, permite explicar el mecanismo de la vida y de nuestros pensamientos y usar lo mejor posible las intuiciones, los instintos y las premoniciones que este desdoblamiento pone a nuestra disposición en todo momento.

EL MODELO

Una aplicación práctica en el trabajo de la metodología reseñada en mis textos¹¹¹ ha sido empleada, desde el año **1988**, en la medición económica de Cuentas Nacionales en la producción de las obras de edificación. En ese año (año de génesis del modelo Cread 90) desarrollé una metodología similar (conexionista),

¹¹¹ Los textos *El Universo en un instante de conciencia*, *Cambio de sentido* y *Espacios de la mente*, desarrollan la metodología modular de acceso a la conciencia cuántica. El primer volumen, *El Universo en un Instante de Conciencia*, nos muestra la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. *Cambio de Sentido*, resume y desarrolla la metodología, el proceso, elementos y herramientas que participan de la experiencia consciente, que permite ser testigo y hacedor de la realidad, que se despliega como una cualidad emergente y autónoma en el proceso de vivir. *Espacios de la Mente*, busca encontrar, esa parte que se encuentra lejos y perdida en el tiempo; un viaje a lo más profundo de nuestra interioridad: la inmersión en la Memoria Cuántica, No-local.

que aplica una red de modelos y módulos, que al conectarse estos elementos simples bajo ciertas reglas, “emerge” como resultado una obra global de edificación.

El modelo es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo¹¹² y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es un modelo Cread 90, porque comprende cuatro formas de meditar, por Concentración, Relajación, Aventura imaginativa (visualización) y Desidentificación, bajo una Estructura de la conciencia (disipativa). El símbolo 90, es por dos motivos: porque el modelo fue desarrollado a fines de los ochenta (1988), para ser usado desde los noventa y 90 minutos, es el ciclo completo que experimentamos durante el proceso de dormir y soñar.

¹¹² Prácticamente desde mediados de los años 60 inicié el aprendizaje de los temas que atañen a la conciencia. Desde aquel entonces, la investigación fue orientada hacia diversas ramas de la ciencia que tuviesen cierta relación con aquel campo. Así empezaron a integrarse aspectos de la Física Atómica y Cuántica, tecnología Láser, holografía, hipnosis y Sugestión, Percepción Extrasensorial, Pensamiento Positivo, psicología Humanística y Transpersonal, Meditación e Iluminación, Pensamiento Complejo, etc. Durante la década del 70, continuando con esta búsqueda de la verdad del conocimiento, intenté estructurar en una síntesis, todos los conocimientos adquiridos y preparar un texto “Programación Mental de Actividades” que contendría varias técnicas de autoayuda. Revisando los borradores se transformó en un ensayo titulado “Conoce, piensa y Ayúdate a ti mismo”. Posteriormente, pasado 1980 traté de escribir un libro nominado “Libro Maestro de la Vida” y que a fines de la década se tradujo en “Introducción al proceso de Ser y Vivir”, para luego en su madurez llegar a convertirse en el texto: “Ser y Vivir”, orientado a un modelo de educación humanista que integra tanto la identificación como la desidentificación del proceso de transformación personal. En 1985, obtuve diploma de Control Mental Silva. Creador, en el año 1988, del modelo de meditación disipativa, meditación cuántica, proceso autonómico o método Cread 90. El año 2000, asistí a encuentro chamánico. Obtuve diplomados, en 2003, de PNL en la Universidad Tecnológica Metropolitana; en el año 2004, de Psicología Clínica Humanista, Existencial, Transpersonal, en la Pontificia Universidad Católica; en 2009, diplomado de La búsqueda de sí mismo en Literatura, en la Universidad del Desarrollo y en 2013 diploma de introducción al mindfulness en la Universidad Adolfo Ibañez. Fui profesor guía de talleres de meditación de la Sociedad de Salud Integral en Concepción y he participado en charlas para el programa “1000 científicos, 1000 aulas” de EXPLORA-CONICYT en las Semanas de la Ciencia y Tecnología. Desarrollo labores privadas, de escritor-investigador, charlas, cursos y talleres de meditación y relajación. Actualmente, me dedico a escribir e investigar temas relacionados con estas experiencias, de los cuales he publicado diez libros y treinta monografías, como herramientas de educación transpersonal. Además, mantengo una participación activa en Red de Psicología Transpersonal y desarrollo de tres proyectos de modificación de la percepción y ampliación de conciencia.

2.- Origen de la intencionalidad: un pensamiento en la *Teoría*, y una imagen en el *Modelo*. Es decir, ambas Posiciones usan el lenguaje no verbal de los sueños, pensamientos e imágenes.

LA TEORÍA

Cuando vivimos en la tierra fabricamos potenciales que podemos utilizar, somos creadores de todo ese futuro, lo cual también significa que hay un peligro. ¿Por qué?, pues como somos incapaces de no producir un potencial peligroso, algo que sucede continuamente, debemos saber suprimirlos a esos potenciales peligrosos, para que nadie pueda vivirlos. Eso es lo más importante.

Todo aquello que has creado con tu **pensamiento** es memorizado y resulta accesible para cualquiera, por lo tanto, si fabricas un potencial peligroso, alguien puede vivir peligrosamente y eso sería tu responsabilidad. O sea que cuando tienes **pensamientos** peligrosos hay que suprimirlos antes de que su consecuencia pueda actuar. El inconsciente colectivo es la energía de esos **pensamientos** que se han acumulado.

Tenemos que estar tranquilos. Tenemos que controlar nuestros **pensamientos**, nunca imaginar lo peor sino solo lo mejor, en cualquier situación. Entonces el caos se aleja. Hay que vivir sin miedo, con el fin de desencadenar la esperanza y la imaginación benéfica.

Cuando yo pienso en algo, esto es una energía que se va dentro de un tiempo no perceptible para mí, para proporcionar informaciones a otro mundo que, en un tiempo diferente, mucho más acelerado, va a vivir las consecuencias de mi **pensamiento**, durante días y más días. Y ese mundo, debido a mí se hace preguntas, y eso hace un efecto de bola de nieve, puesto que en otro tiempo, otro mundo fabrica el futuro de eso. Nosotros somos un mundo que fabricamos el futuro de otro mundo. Siempre estamos en un mundo que fabrica el futuro de un mundo, y hay miles de millones de mundos en los mundos...

Todo lo que **pensamos** es una energía. Si controlo bien mi **pensamiento** y pienso en hacer las cosas bien, fabrico un buen futuro, que cualquiera puede utilizar. Esto es lo más importante. Tengo que generar benevolencia, no-violencia, en mi **pensamiento**. Si controlo mi **pensamiento**, la violencia puede no tocarme. Escapo a la violencia a través de mi energía.

Antes del final del ciclo de desdoblamiento, yo podía imaginar cosas y nunca vivirlas. Sin embargo, ahora esto se acabó. Todo aquello que imagino, lo vivo inmediatamente. Esto va a causar daños. En vez de acudir a la violencia basta con controlar nuestro **pensamiento**.

Se puede ver inmediatamente el resultado de un **pensamiento**, sea este de benevolencia o de malevolencia.

Es decir, que cuando sabes controlar tu **pensamiento** no hay depresión posible; siempre vives en una alegría interna.

“Esto es lo más fuerte que podemos decir en cuanto a la aplicación de la teoría del desdoblamiento: cambiad vuestros **pensamientos** y viviréis un futuro diferente.

Tenemos que estar tranquilos. Tenemos que controlar nuestros **pensamientos**, nunca imaginar lo peor sino solo lo mejor, en cualquier situación. Entonces el caos se aleja. Hay que vivir sin miedo, con el fin de desencadenar la esperanza y la imaginación benéfica.

EL MODELO

Mantener un tiempo una **intención** al inicio de la experiencia.

Las estructuras disipativas como la MD operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la **intención en una imagen** visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con la ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.

Este método se encuentra entre los dos métodos anteriores (verbal y transverbal). La característica del método periverbal (alrededor de lo verbal) es que **utiliza en menor medida la palabra** para producir el trance. Por ello, el método periverbal y transverbal se encuentran íntimamente ligados. Se asemeja a la experiencia del genio, que ha estado por mucho tiempo pensando una idea y de pronto le llega de golpe la solución esperada.

Como decíamos, la integración de estos dos métodos corresponde a aquellas técnicas en que **la palabra participa en menor medida**, sólo al comienzo (para

reforzar la intencionalidad del proceso definida en el método verbal) y al final (si fuera necesario) para "despertar" o salir de la meditación. La parte intermedia de este método se reemplaza por un estímulo rítmico (como la música) que ayuda en las fluctuaciones disipativas, además de profundizar y mantener el proceso de la meditación. La meditación del sonido primordial, respiración holotrópica, chamanismo, visualización libre y mántrica serían representativas de este método. Como señala S. Grof, "Para investigar las nuevas fronteras de la conciencia es necesario superar los tradicionales métodos verbales que recogen los datos importantes. Muchas experiencias que se originan en los dominios más remotos de la psiquis, tales como los estados místicos, **no se prestan a las descripciones verbales**. Por ende es evidente que uno debe emplear procedimientos que permitan a la gente acceder a niveles más profundos de su psiquis, **sin depender del lenguaje**." Para ello, se emplean los **Tiempos de operatividad del modelo**:

Tiempo de Intencionalidad

Mantener un tiempo una **intención** al inicio de la experiencia.

Tiempo de Reconocimiento

Mantener un tiempo un recuerdo o **imagen** de la intención.

Tiempo de Sincronización

Mantener un tiempo la **imagen** de la intención sincronizada con la estimulación externa.

Tiempo de Recursividad Organizativa

Generación continua de una auto-organización de **imágenes** virtuales.

3.- Campo de información: en la Teoría, universo de la información; en el Modelo, Memoria cuántica No-local.

LA TEORÍA

Hoy sabemos por la ciencia que nos encontramos en **un mar de información**. Un intercambio de **información** entre los dos mundos daría de manera instantánea en el tiempo normal la información necesaria para llegar al objetivo de manera instintiva o intuitiva.

Podríamos decir que entre el yo consciente y el yo cuántico se da un intercambio de **información** que nos permite anticipar el presente a través de la memoria del futuro. En física se llama hiperincursión y está perfectamente demostrada.

Sabemos que, si tenemos dos partículas desdobladas, ambas tienen la misma información al mismo tiempo, porque los intercambios de energía de **información** utilizan velocidades superiores a la velocidad de la luz.

EL MODELO

Se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos solo empleando algunas técnicas de meditación disipativa, que permiten extraer **información del inconsciente** para aprender, comprender y crear nueva información, con el mínimo esfuerzo por parte del individuo.

Si desconocemos que todos tenemos un Inconsciente Sagrado, Dios, Inconsciente Colectivo, **Memoria no-local**, Atman, Brahman, Alá, o como quiera que lo llamemos, estaremos limitando nuestra vida al presentar el primer obstáculo al acceso a esta fuente de poder interior, que es la negación de nuestra propia vida psíquica, pues una de las características para acceder a esta parte de nuestra conciencia es la de no emitir juicios ni intelectualizar la experiencia divina. Hay que comprender, que racionalizar la atención, es opuesta a la propia atención. Lo que se necesita, es más bien observar el acontecimiento, sin juicio alguno. Debemos ser testigos de lo que ocurre en el proceso de la atención. Entonces, solo así, se hará presente lo sagrado de nosotros mismos. Ya no tendremos solo un conocimiento de lo divino de nosotros mismos, sino que seremos partícipes de la experiencia de Dios.

Ahora, cómo las estructuras arquetípicas del pasado remoto tienen efectos en el presente y futuro de nuestra conciencia, es posible responder que, para que esto ocurra, debemos considerar, que existe un **efecto no-local** entre dos elementos vinculados en algún tiempo inicial, que trasciende la comunicación espacio-temporal entre ellos. Entonces, se logra el vínculo al conectarse o interactuar – por ejemplo- un sonido y una imagen del presente, quedando estos dos elementos comunicados, independiente del espacio o tiempo que los separe. Dado que el sonido, que lleva información que no se pierde¹¹³, es una vibración que está

¹¹³ S. Hawking sostiene que cuando algo cae en un hoyo negro, la información que contiene no se destruye. Por otra parte, todos los átomos del universo están vinculados en su origen, el Big Bang por lo cual están comunicados más allá del tiempo, del espacio y de la forma (identidad) que adquieran en él.

vinculada no-localmente con todas las vibraciones del universo del pasado, presente y futuro, que, a su vez, está vinculada con la imagen del presente que “atrae” la posibilidad de un encuentro virtual, relacionado con el tema de la intencionalidad inicial buscada.

En resumen, la conciencia o el primer acto de conciencia fue una configuración arquetípica, que dio origen al “Big Bang” de la conciencia y, que continuó con el tiempo, en procesos recursivos (autopoiéticos) que fueron desplegando una historia (evolución) de la conciencia individual y colectiva. Entonces, podemos terminar Espacios de la mente haciendo una síntesis de los puntos centrales en que se tocan la física con la conciencia: un nuevo paradigma de evolución de la conciencia:

- La conciencia trasciende la materia y energía.
- La conciencia comienza desde el origen del universo.
- La conciencia está condicionada en una estructura arquetípica.
- La conciencia está inserta en una estructura disipativa.
- La conciencia es parte de un sistema complejo.
- La conciencia está conectada a todo el universo.
- La conciencia es un proceso autopoiético.
- La conciencia es un proceso que se crea y desaparece a cada instante.
- La conciencia tiene intención, reconocimiento, sincronización y respuesta.
- La conciencia percibe antes que se produzca la intención y respuesta.
- La conciencia es libre de nuestro “yo”.
- La conciencia contiene a la memoria: clásica o cuántica.
- La conciencia cuántica emerge solo al perturbar la memoria clásica.

4.- Ambas posiciones usan nuevos conceptos de la física y de los sistemas complejos: principios de indeterminación, sistemas abiertos, bifurcaciones, atractores, dualidad onda-partícula, etc.

LA TEORÍA

Podríamos decir que entre el yo consciente y el yo cuántico se da un intercambio de información que nos permite anticipar el presente a través de la memoria del futuro. En física se llama **hiperincursión** y está perfectamente demostrada.

Existe otra propiedad conocida en física: la **dualidad de la materia**; es decir, una partícula es a la vez **corpúscular** (cuerpo) y **ondulatoria** (energía). Somos a la vez cuerpo y energía, capaces de ir a buscar informaciones a velocidades ondulatorias.

El movimiento de **desdoblamiento** obliga a las partículas a seguir **bifurcaciones**.

En el instante en que pienso algo, se genera una información ondulatoria que recibe todo un **paquete de ondas**.

“El resultado es una ecuación de desdoblamiento que une dos observadores que no se conocen, quienes pueden intercambiar informaciones en tiempos imperceptibles durante su desdoblamiento. Podríamos entonces hablar de **‘intrincación’ de partículas desdobladas**.

Y sabemos que, si tenemos dos **partículas desdobladas**, ambas tienen la misma información al mismo tiempo, porque los intercambios de energía de información utilizan velocidades superiores a la **velocidad de la luz**.

EL MODELO

Algunos pensadores, de estos tiempos, están comprendiendo que el hombre ha cumplido y está jugando un papel importante en la creación del Universo. Entiende que ya no es posible asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo, él participa (es sujeto y objeto) de estos cambios. El principio de causalidad se invierte y transforma en un **principio de finalidad**; se distorsionan los conceptos de **dimensión espacio-tiempo** y dejan de ser limitaciones a la conciencia; aparece como aceptable **la coexistencia de dos o más mundos paralelos**; **el pasado, presente y futuro es una falsa o incompleta percepción de la realidad**; su visión espacial **no está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales**; comprende que la historia de la humanidad tiene un sentido de ser un proceso para el desarrollo de la conciencia, objetivo predeterminado por la propia conciencia universal.

Los conceptos de la **dinámica no lineal** y del **Pensamiento Complejo** que, como ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo.

Los **Sistemas Dinámicos No Lineales (SDNL)**, que participan de los fenómenos complejos de emergencia y auto organización, han sido investigados desde hace mucho tiempo en forma teórica y matemática. Sin embargo, la representación gráfica solo ha sido posible en el último tiempo, desde hace unos cincuenta años, con la invención de los sistemas informáticos. Pero la aplicación de los SDNL en la psicología tiene un nacimiento de no más de quince a veinte años y hoy se encuentra en pañales, sobre todo en sus aplicaciones prácticas. De ahí que creo que el modelo del proceso autónómico y metodología de expansión de conciencia, reseñado en mi obra, tiene un alto valor fenomenológico en la investigación futura de los SDNL.

5.- Ambas Posiciones contemplan la presencia, **a cada instante de la dualidad**, perceptible e imperceptible de la realidad en un tiempo discontinuo en microsegundos. Es decir, ambas Posiciones se conectan con un campo imperceptible del espacio y tiempo ilimitado, que se entrecruza con el tiempo perceptible de nuestra conciencia cotidiana.

LA TEORÍA

El futuro se construye a cada instante, se memoriza a cada instante y se vuelve un pasado. Esta diferencia de tiempos siempre permite tener **el futuro antes que el pasado**.

En el otro tiempo transcurren días, incluso meses, mientras que para nosotros no transcurre más que **un instante imperceptible**.

Podríamos pues crear el **futuro a cada instante** en aperturas inobservables entre instantes observables con la apariencia de un transcurso de tiempo continuo.

EL MODELO

Existencia de etapas en **un instante de la experiencia**, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta).

El modelamiento de esta forma de percibir **un instante de conciencia**, nos permite crear una historia de una realidad alternativa. El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas señaladas (intención, imaginación, sincronización, respuesta) en donde se fabrica una realidad en la continuidad del

proceso autonómico. Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

Todo esto nos permite vislumbrar también la posibilidad de crear realidades no ordinarias, **en un instante de conciencia**, como sucede habitualmente con la conciencia ordinaria. Investigar esta perspectiva traería enormes repercusiones aplicadas en la forma de enfrentarse a la educación y salud por la economía de costos, tiempo y métodos. Lo más importante del modelo de la realidad no ordinaria, es que nos permite comprender que lo transpersonal ya se encuentra presente en la conciencia ordinaria, sólo que está oculta.

Sabemos, que en la percepción de una realidad ordinaria ocurren en **un solo instante** (milésimas de segundo) etapas bien diferenciadas de forma inconsciente. Primero existe una intención (consciente u oculta) de percibir una realidad. Segundo, expectantes imaginamos, intuimos o sabemos (recordamos) la configuración de esa realidad buscada. Tercero, sincronizamos la intención e imagen configurada de modo de auto-organizar nuestro cuerpo-mente para efectuar una respuesta. Por último, aparece la respuesta cuerpo-mente como una realidad buscada (percibida). Podemos constatar que el proceso de toma de conciencia de la realidad ordinaria y trascendente (en meditación disipativa) es similar y sólo se diferencian en el límite de tiempo de acceso a esas realidades.

Al recibir un estímulo, por primera vez, disponemos de muchas posibles respuestas frente a él, y podemos elegir entre ellas. El evento ordinario que ocurre es a menudo estar separado y frente a la percepción de un objeto. Aunque se tiene libertad de elección, y no estar limitado por los reconocimientos de la memoria, caemos de todas formas en la habitual manera de responder, en vez de un nuevo modo de percepción. Sin embargo, en ciertos estados de conciencia, es posible liberarse de la respuesta condicionada en un breve tiempo, de **medio segundo**. Pero, para cuando el medio segundo ha terminado y damos nuestra habitual respuesta, seguro será una respuesta condicionada, respondiendo desde el ego, de acuerdo estrictamente a los patrones condicionados de pensamiento y sentimiento.

6.- Ambas Posiciones están asociadas a mecanismos de defensa y supervivencia, relacionados con el cerebro instintivo de reptil.

LA TEORÍA

Elegimos a cada instante el potencial, intercambiamos información, eso es eficazmente utilizado por el instinto de **supervivencia**.

Los mensajes de nuestro doble son posibles, pero el mecanismo de información que tenemos con él también puede ser utilizado por criaturas que están en otras realidades y tienen la misma fuerza de nuestro doble. Sé que es difícil de entender, pero para vivir estamos obligados a recibir informaciones de otra realidad, de lo contrario de nada serviría nuestro instinto de **supervivencia**. Veamos. En el caso de una agresión necesitas inmediatamente tener una solución y tú no tienes tiempo, es otro tiempo el que fabrica esa solución; tú solamente tienes la elección de la solución porque de hecho otra realidad fabrica potenciales. Elegimos a cada instante el potencial, intercambiamos información, eso es eficazmente utilizado por el **instinto de supervivencia**.

En el sueño paradójico, cuando estamos más profundamente dormidos y tenemos nuestra máxima actividad cerebral, se da el intercambio entre el cuerpo energético y el corpuscular. Y es ese intercambio el que le permite arreglar el futuro que ha creado durante el día, lo que hace que al día siguiente su memoria esté transformada. El intercambio se realiza a través del agua del cuerpo. Ese intercambio de información permanente es el que crea el **instinto de supervivencia y la intuición**.

EL MODELO

El cerebro de reptil, de menor tamaño que los otros cerebros¹¹⁴, cuya función es responsable de conservar la vida si el organismo así lo requiere. De ahí, que permite regular el impulso por la supervivencia: comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo y de protección. Este cerebro procesa lenguajes no verbales, de aceptación o rechazo. Organiza y procesa las funciones que tienen que ver con las rutinas, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones,

¹¹⁴ Todos esperamos que para obtener más energía, se necesita una mayor cantidad de materia. No debemos engañarnos de la capacidad, por el tamaño del cerebro. Einstein afirmaba que el máximo de energía existe en el mínimo de materia. Y, David Bohm señala que “todo tiempo se encuentra contenido dentro de cualquier segundo; todo espacio, dentro de cualquier centímetro cúbico; toda materia física, dentro de cualquier grano de arena; el todo, dentro de sí mismo.”

inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta automática o programada, tales como las que se refieren a la preservación de la especie y a los cambios fisiológicos necesarios para la supervivencia: control de la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos.

7.- Ambas Posiciones sostienen que los pensamientos conscientes afectan el campo del tiempo no perceptible y que éste a su vez afecta nuestros pensamientos perceptibles y el de otras personas.

LA TEORÍA

Cuando yo pienso en algo, esto es una energía que se va dentro de un tiempo no perceptible para mí, para proporcionar informaciones a otro mundo que, en un tiempo diferente, mucho más acelerado, va a vivir las **consecuencias de mi pensamiento**, durante días y más días. Y ese mundo, debido a mí se hace preguntas, y eso hace un efecto de bola de nieve, puesto que en otro tiempo, otro mundo fabrica el futuro de eso. Nosotros somos un mundo que fabricamos el futuro de otro mundo.

El objetivo del desdoblamiento es estar siempre bien dirigidos, pero sin tener tiempo de saberlo, puesto que el desarrollo de la situación acontece en un tiempo que no existe para nosotros. En el otro tiempo transcurren días, incluso meses, mientras que para nosotros no transcurre más que un instante imperceptible. **Recibo las consecuencias de mi pensamiento**, generadas en el desarrollo a lo largo de ese tiempo acelerado, en forma de instintos e intuiciones.

Si controlo bien mi pensamiento, todos los pensamientos que vienen a mí me van a conducir hacia ese control. O sea que si accedo a **tener malevolencia** voy a vivir material para poder **desarrollar más malevolencia**; lo mismo sirve para la benevolencia.

EL MODELO

A medida que vayamos descubriendo los diversos niveles de la conciencia, veremos que ciertas estructuras tienen características negativas y otras positivas que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. Si bien en condiciones habituales, sin un control consciente, **estamos recibiendo el impacto de ambas estructuras** (positivas y negativas), el hecho de

identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante algunas técnicas de estructuración y reestructuración arquetípica de la conciencia: estructuración arquetípica del comportamiento en el nivel personal, estructuración arquetípica de los sueños, reestructuración arquetípica de la vigilia, reestructuración arquetípica de los sueños (sueño vigil y sueños lúcidos), reestructuración arquetípica de la meditación.

La experiencia evolutiva de los niveles de la estructura arquetípica favorece la emergencia de aspectos positivos. Con el tiempo, reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia serían en gran medida las motivaciones **responsables de la crisis de la conducta destructiva** de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio, que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas.

Los cambios, que personalmente experimenta una persona, son el reflejo de **cambios de nivel en las estructuras arquetípicas**. Una educación integral, que signifique que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que **podemos modificar y transformar** nuestro estado de salud general.

La salud global del planeta es el resultado de alcanzar un elevado nivel de conciencia. Reconoceremos, que **los estados o estructuras arquetípicas** de la conciencia, serían en gran medida las motivaciones **responsables de la crisis de la conducta destructiva** de las personas. La salud será vista, más bien, como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio, que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas.

8.- Ambas Posiciones sostienen que en verdad no somos tan libres como pensamos.

LA TEORÍA

¿Quién elige el potencial?, ¿el doble o nosotros?

Debería elegirlo el doble, pero eso nos da la **sensación de no ser libres**. Como estamos parasitados por informaciones que no están hechas para nosotros, tenemos una gran sensación de libertad. El potencial comienza por darnos la idea antes del acto, de modo que tenemos deseo de hacer algo y lo hacemos. Es la **sensación de libertad**. Por eso Jesús dijo "hágase tu voluntad". Si supiéramos que somos nosotros mismos, tal vez no nos resistiríamos tanto.

Nosotros estamos aquí para aportar claridad a nuestro doble. Pero como que no queremos ser marionetas de nuestro doble nos refugiamos en un futuro que nosotros fabricamos y nos tomamos a nosotros mismos por dioses, cuando sin embargo nuestro futuro es nuestro esclavo y nosotros deberíamos ser los esclavos de nuestro doble. Pero ser esclavos de nuestro doble no es ser esclavos, puesto que somos nosotros. **No somos pues esclavos sino de nosotros mismos.**

EL MODELO

En cierta medida somos o actuamos como robot. Un robot actúa por medio de una programación y no es libre al no poder escapar a esa programación. Así, nosotros tampoco podemos escapar o ser libres de cambiar nuestros condicionamientos.

Al recibir un estímulo, por primera vez, disponemos de muchas posibles respuestas frente a él, y podemos elegir entre ellas. El evento ordinario que ocurre es a menudo estar separado y frente a la percepción de un objeto. Aunque se tiene libertad de elección, y no estar limitado por los reconocimientos de la memoria, caemos de todas formas en la habitual manera de responder, en vez de un nuevo modo de percepción. Sin embargo, en ciertos estados de conciencia, es posible **liberarse de la respuesta condicionada** en un breve tiempo, de medio segundo. Pero, para cuando el medio segundo ha terminado y damos nuestra habitual respuesta, seguro será una respuesta condicionada, respondiendo desde el ego, de acuerdo estrictamente a los patrones condicionados de pensamiento y sentimiento.

Entonces, podemos decir que somos libres de elegir en condiciones normales y ordinarias? No lo creo y esto se debe a la participación de la memoria clásica que produce el continuo reconocimiento. Solo **mediante el acceso a experiencias extraordinarias** o estados ampliados de conciencia, solo ahí, **seremos testigos de la libertad** de trascender el tiempo, espacio e identidad y tener la posibilidad de fundirnos en la totalidad del Ser.

El 98% de la actividad cerebral ocurre fuera de nuestra conciencia. Nadie negará que casi **todas nuestras actividades** sensoriales y motrices **son planeadas y ejecutadas de modo inconsciente**. El Pasado de la mente. M. Gazzaniga.

Hay que tener en cuenta, que cada vez que decimos que hemos tomado una decisión consciente, en realidad ya esa decisión se había tomado antes de hacernos conscientes de ella. Gazzanilla, en su obra *El pasado de la mente*, nos señala que nosotros (ser y estar conscientes) somos los últimos en enterarnos y **nuestras decisiones están ya determinadas antes por nuestro inconsciente**. Entonces, nosotros ¿somos libres para tomar decisiones sin la influencia inconsciente primero? La mayor parte de nuestro actuar está determinado por nuestro inconsciente más que por decisiones conscientes. Es una **ilusión de nuestra libertad** para tomarlas.

Michael Gazzanilla nos muestra en su obra, "El pasado de la mente", donde señala que nosotros somos los últimos en interpretar la realidad, y que nuestro inconsciente ya había hecho la tarea: "los sistemas específicos instalados en el cerebro harían su trabajo de manera automática y en gran medida al margen de nuestra conciencia". Y como agrega, "No planificamos ni articulamos estos actos: **solo observamos su rendimiento**". Sin embargo, pienso que, a pesar que en condiciones de conciencia ordinaria somos inconscientes de la creación inconsciente, en estados transpersonales entramos de lleno en la conciencia del inconsciente. Así, podemos en estos estados estar inmersos en el proceso de la creación. Esta es, entonces, creo una de las propiedades de la experiencia transpersonal, hacer consciente el inconsciente en el momento presente, en un instante de conciencia. En un nivel de conciencia ordinario creemos que somos los que dirigimos nuestras acciones, pero nuestro inconsciente lleva la delantera. En un nivel transpersonal, estamos creando la realidad conjuntamente unidos a nuestro inconsciente en forma paralela.

9.- Ambas Posiciones sostienen, lo que J. P. Garnier dice: "El inconsciente colectivo es la energía de esos pensamientos que se han acumulado."

LA TEORÍA

Nuestro pasado, según esta teoría, "es la memoria del futuro". Todo aquello que has creado con tu pensamiento es memorizado y resulta accesible para cualquiera, por lo tanto, si fabricas un potencial peligroso, alguien puede vivir peligrosamente y eso sería tu responsabilidad. O sea que cuando tienes pensamientos peligrosos hay que suprimirlos antes de que su consecuencia pueda actuar. **El inconsciente colectivo es la energía de esos pensamientos que se han acumulado.**

EL MODELO

Aceptado que existe una unidad entre cuerpo y mente y que, a su vez, estamos en posesión de una mente consciente e inconsciente, nada impide que podemos acceder a estos compartimentos mediante una tecnología de la conciencia.

Si hemos conocido que nuestro cuerpo se ve afectado por nuestra mente, no solamente nos referimos a la mente consciente. El Inconsciente Sagrado, que todos tenemos, altera nuestro cuerpo protegiéndolo o no, haciéndonos inmune a lo externo. De ahí que se dice, que "nada de fuera te afectará". "Todo viene de tu interior". "Así como eres en tu interior, así serás". "Por los hechos los conoceréis". Si desconocemos que todos tenemos un Inconsciente Sagrado, Dios, Inconsciente Colectivo, Memoria no-local, Atman, Brahman, Alá, o como quiera que lo llamemos, estaremos limitando nuestra vida al presentar el primer obstáculo al acceso a esta fuente de poder interior, que es la negación de nuestra propia vida psíquica, pues una de las características para acceder a esta parte de nuestra conciencia es la de no emitir juicios ni intelectualizar la experiencia divina. Hay que comprender, que racionalizar la atención, es opuesta a la propia atención. Lo que se necesita, es más bien observar el acontecimiento, sin juicio alguno. Debemos ser testigos de lo que ocurre en el proceso de la atención. Entonces, sólo así, se hará presente lo sagrado de nosotros mismos. Ya no tendremos sólo un conocimiento de lo divino de nosotros mismos, sino que seremos partícipes de la experiencia de Dios.

10.- Ambas Posiciones sostienen que somos creadores de nuestro destino.

LA TEORÍA

Cuando vivimos en la tierra fabricamos potenciales que podemos utilizar, somos creadores de todo ese futuro, lo cual también significa que hay un peligro. ¿Por qué?, pues como somos incapaces de no producir un potencial peligroso, algo que sucede continuamente, debemos saber suprimirlos a esos potenciales peligrosos, para que nadie pueda vivirlos.

¿Nuestro otro yo cuántico crea nuestra realidad? Podríamos decir que entre el yo consciente y el yo cuántico se da un intercambio de información que nos permite anticipar el presente a través de la memoria del futuro. En física se llama hiperincursión y está perfectamente demostrada.

EL MODELO

Para explorar el universo de la conciencia, acompáñenos en este maravilloso mundo en que una nueva visión de la realidad se incorporará a su experiencia. Tomará conciencia que siempre ha sido así, y desde ese instante, sufrirá una transformación positiva, comprenderá el valor de la verdad, comenzará a adquirir buena salud, pondrá en acción ideas e inteligencia creativa, sentirá amor hacia sí mismo, sus semejantes y en fin, hacia toda la naturaleza. Se sorprenderá de este nuevo (antiguo) conocimiento, que siempre ha estado presente y esperando ser descubierto, por aquel que busque con esperanza y sinceridad. A medida que vaya interiorizándose de los alcances de la conciencia, y a través del proceso permanente hacia el desarrollo del Ser, llegará a comprender lo que verdaderamente el hombre es, alterando su percepción de la realidad y conjuntamente disponer de libertad de elegir su propio destino.

De la comprensión que resulte de estos nuevos enfoques de la comunicación humana, podemos estar seguros y esperanzados que nos llevarán hacia un mundo mejor en donde el hombre encontrará su destino, la Identidad Suprema del Ser, la Creación del Sí Mismo.

No es eliminando los factores adversos lo que hará del niño un hombre, sino que lanzándolo a “nadar” en la escuela de la vida será lo que acrecentará su estima y confianza para llevarlo a ser arquitecto de su propio destino.

11.- Ambas Posiciones señalan que, en forma natural, los primitivos y los niños, hasta los siete años, tenían y tienen capacidad para ingresar a los tiempos y espacios ilimitados.

LA TEORÍA

Todas las tradiciones primitivas conservaron la idea del doble: el alma gemela, el gemelo africano, la alma gemela india...

Con nuestro desdoblamiento ocurre lo mismo; solo que en otro tiempo, excesivamente ralentizado, nuestro desdoblamiento no existe, no es perceptible. Por ejemplo, vivimos aquí en la Tierra sin saber que estamos desdoblados, pero en otro tiempo este desdoblamiento no existe; solo hace la unidad. Los antiguos sabían todo esto.

Algunas personas tienen la sensación de venir del futuro, de otros mundos...

-Es muy normal, vienen con la protección de su doble. De niños, cada noche, sin excepción, él les modifica el futuro, un proceso de adaptación a nuestro mundo que dura hasta los siete años.

La naturaleza no está mal hecha; hay un ciclo de siete años relacionado con el movimiento planetario que asocia la Tierra y Saturno y que hace que un niño de menos de siete años esté obligatoriamente en relación con su doble. Por ello, inmediatamente todo aquello que imagina es automáticamente borrado por el doble, de modo que no tiene ninguna responsabilidad en los potenciales de la humanidad.

EL MODELO

Nuestras experiencias conscientes tienen un eco de las experiencias de nuestros ancestrales “primitivos” y permanecen ocultas en nuestro interior.

La mente del “primitivo” ya estaba capacitada y preparada, en los últimos 30.000 años, para producir el cambio de percepción pues, en ese tiempo ya representaban dibujos o pinturas rupestres en las paredes de las cavernas.

La naturaleza de la caverna, como su oscuridad, silencio, aislamiento y sonidos que alteran la conciencia era el instrumento ideal para producir estados especiales de conciencia que el primitivo utilizaba para satisfacer sus necesidades espirituales.

El llamado “primitivo” evolucionó contribuyó productivamente a nuestra evolución con una herramienta, que recién estamos redescubriendo “las técnicas arcaicas del éxtasis”, como las llama Mircea Eliade. Ahora, ¿qué podemos llegar a concluir en este recorrido histórico imaginario? Varias serían las hipótesis que podemos desplegar. Primero, la capacidad de combinar la visualización con el sonido hizo posible la evolución simultánea y súbita del lenguaje, comprensión y creatividad, por el acceso a cambios en la percepción de imágenes virtuales. La representación de imágenes o fragmentos de ellas, en lugares de mayor resonancia en las cavernas, tenía el propósito de ser “herramientas para la comunicación espiritual”. Todo esto, que capacita a la mente humana moderna a un funcionamiento de una forma de percepción virtual, sería por último, “el proceso mediante el que nuestros parientes humanos ancestrales contribuyeron a acelerar el proceso de nuestra evolución”.

Descubrir la sumisión, entonces, significa tomar conciencia ahora mismo, del cambio que hemos experimentado durante el transcurso de nuestra vida. Cómo pasamos desde la infancia, de ser actores del proceso de transformación, a un estado adulto de manipulación y sometimiento de voluntades; desde un estado de conciencia transpersonal del niño, a un estado de conciencia instrumental de la adultez; desde un estado de presencia vivencial del momento, a un estado de ausencia temporal-espacial; desde una emoción de felicidad, a uno de tristeza; desde un estado de ser uno mismo, a otro de ser alienado; desde un estado de sinceridad y verdad, a otro de mentiras y fingimientos; desde un estado de espontaneidad, a otro rutinario y mecánico; desde un estado creativo, a otro de pasividad.

Los niños viven el presente como ningún individuo. Ellos no están preocupados por su pasado (que no lo tienen) y tampoco por su futuro (que es incierto). Por lo tanto, para ellos, el pasado y el futuro no existen. Volver a ser niños, nos permite regresar al presente o descubrir realmente lo que significa vivir el presente. El niño es espontáneo, creativo y experimenta todas las emociones en el momento presente: llora, ríe, juega y disfruta del momento sin preocupación alguna. Es sincero y no se esconde bajo ningún disfraz. No tiene intenciones de competir más allá de un juego. No busca poder, sino vive el momento de la mejor forma que puede. Con el tiempo comienza a olvidar el presente por la educación que recibe y se integra a la cultura del resto de los individuos: adoración al ídolo de la cultura del tiempo pasado y del futuro. Todo su comportamiento y relaciones se establecen en este esquema de pre-percepción y post-percepción, no dejando espacio a la conciencia para percibir el presente. Entonces podríamos dividir la cultura en dos formas de percepción de la realidad y de nuestras relaciones con los demás: una cultura del presente y otra de negación del presente, que es la que rige actualmente en la sociedad occidental.

Vivir, significa estar plenamente presentes en cada momento. Si volviéramos a ser niños, viviríamos totalmente la experiencia del presente.

12.- Ambas Posiciones establecen **brechas** o espacios de tiempos ilimitados o imperceptibles en un **campo cuántico**.

LA TEORÍA

Entonces, en ese tiempo imperceptible pasó mucho tiempo. Exacto: si puedo viajar a velocidades prodigiosas, un microsegundo se convierte en un día entero.

Cuando regreso, no sé si me he ido, puesto que he estado ausente un microsegundo.

EL MODELO

El papel del guía, que acompaña al novicio a traspasar la brecha entre lo consciente e inconsciente con la sensación de estar inundado o transportado por un océano de realización deífica. Esta percepción es vivenciada como una inmensa claridad, un súbito despertar a lo que se siente que es completamente real.

Entre la vigilia y el sueño, un estado hipnagógico, hay puntos de encuentro de dos realidades distintas donde puede emerger una realidad onírica llena de promesas y nuevas formas de ver el mundo real. Así lo señala Fred Travis, cuando “sugiere que la vigilia, el dormir y el sueño REM emergen de una pura conciencia, un vacío silencioso. Allí donde cada estado se encuentra con el siguiente hay una pequeña brecha, en la que todos, muy brevemente, experimentan conciencia trascendental. Cuando vamos del dormir al soñar, o del sueño al despertar, se producen estas pequeñas brechas o puntos de unión”.

13.- Ambas Posiciones tienen una comprensión matemática y fractal de su operatividad.

LA TEORÍA

Cuando tomas un libro, lees una página, la memorizas, la giras, lees la página siguiente, cambia a la anterior, la giras y escondes a la anterior. Los antiguos decían que la noche esconde el día, pero el día vuelve para dar la explicación. Una cuestión que se explica matemáticamente en geometría.

Entender el mecanismo matemático puesto en práctica es delicado. Si hablamos de dos tiempos diferentes, hay que encontrar la ecuación que permita ser el observador del primer tiempo y el observador del segundo tiempo; si no, no puedo utilizarlas.

La teoría del desdoblamiento necesita pues de una ecuación que sea un cambio de escala de observación y que permita cambiar el tiempo y el espacio. En la teoría del desdoblamiento, el horizonte de un observador se vuelve la partícula para otro en un nuevo horizonte.

El resultado es una ecuación de desdoblamiento que une dos observadores que no se conocen, quienes pueden intercambiar informaciones en tiempos imperceptibles durante su desdoblamiento. Podríamos entonces hablar de ‘intrincación’ de partículas desdobladas.

EL MODELO

Desde este último punto de vista (Energía) puede traducirse la estructura y el proceso (Software) de la conciencia en un modelo o función matemática que explique y describa la expresión de la conciencia en un momento del tiempo.

Modelación Matemática de un Instante de Conciencia

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA nos sitúa en el estado de **comunicarnos lo que vendrá** con el desarrollo del proceso de la conciencia. En él se despliega la **estructura de la conciencia** en un modelo de percepción de la realidad, como resultado de una combinación de un medio y un proceso que deben efectuarse para acceder a la experiencia consciente o “desintegración” de la Energía de conciencia. Se menciona la similitud del instante de conciencia con la estructura del átomo. Así, al comparar la famosa fórmula de Einstein ($E=mc^2$) con la Energía de conciencia, podríamos generar un modelo que contemple la relación de la física con la conciencia. A continuación, **comprendemos** que para generar la Energía de conciencia (E_c) además de un medio, que en nuestro caso se trata de nuestro cerebro o masa cerebral (M_c); necesitamos también de un **proceso autónomo** que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un sistema autopoietico, de estructura disipativa.¹¹⁵ Los elementos a combinar son las etapas que comprende el proceso de ocurrencia de un instante de conciencia y se despliegan en tres ámbitos. Una intención (i) que inicia el proceso, le sigue la imaginación (visualización) o memorización (r) que converge en sincronización con sensaciones (s) de sonido o tacto, que debemos repetir en el tiempo (2). De la interacción de todos estos elementos podemos generar un modelo matemático expresado en la estructura siguiente:

Si recordamos que en física:

¹¹⁵ Esto de que la experiencia consciente emerja de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

$$E = mc^2$$

Entonces, en el campo de la conciencia tenemos:

Experiencia Consciente = Energía de Conciencia

Energía de conciencia = Masa o Estructura cerebral * Proceso autonómico

Si definimos:

Proceso autonómico = (Intención + Reconocimiento * Sensación)²

Entonces:

$$E_c = M_c (I + R * S)^2$$

Sabemos que la desintegración del átomo de la materia, genera una inmensa energía.

Asimismo, la interacción del Proceso Autonómico en la masa o estructura cerebral, genera un enorme despliegue de información que está oculta al interior de nuestro cerebro.

Entonces podemos juntar ambas ecuaciones de características similares aunque una pertenece al campo de la física y la otra al campo de la psicología:

$$E = mc^2 \qquad E_c = M_c (I + R * S)^2$$

Otra forma de expresar esta relación compleja es asimilar parte de los componentes de dichas variables (Proceso autonómico) con los conceptos de la geometría fractal. Las series de Julia (fractales matemáticos) representan imágenes fractales complejas generadas matemáticamente por procesos iterativos simples entre una variable compleja (z) y una constante compleja (c).

$$z \rightarrow z^2 + c$$

Ahora si consideramos a la constante (c), como la imagen intencional inicial del proceso autonómico y la variable (z), compuesta por las variables de reconocimiento (r) y de sensación (s) tenemos que:

Proceso autonómico = Intención + (Reconocimiento * Sensación)²

Entonces, si:

$$z \rightarrow z^2 + c \quad \text{se puede expresar también como} \quad (R * S) \rightarrow (R * S)^2 + I$$

Esta expresión señala que el proceso iterativo de una imagen (I) frente a la variable de reconocimiento (R) interactuando con (S) generan sucesivamente un complejo patrón de imágenes que se mueve en un horizonte de probabilidades atraídas por la imagen intencional inicial (I).

Como vemos, la repetición de patrones que implica una estructura fractal se genera por reglas muy simples que derivan hacia sistemas complejos. Como señala F. Capra en *La Trama de la Vida*, “Ecuaciones sencillas pueden generar atractores extraños enormemente complejos y reglas sencillas de iteración dan lugar a estructuras más complicadas que lo que podríamos imaginar jamás”.

14.- Ambas Posiciones señalan que nosotros producimos el caos.

LA TEORÍA

De todos modos, no va a haber necesariamente caos: somos nosotros quienes fabricamos el caos. Si pensamos que habrá caos, lo habrá; entonces podremos decir: “¿ves?, yo ya te lo había dicho”, cuando habremos sido nosotros quienes lo habremos fabricado. Pero si pensamos que no habrá caos, no lo habrá. Entonces, hay que dejar de decir que va a haber catástrofes. Tampoco hay que fabricar miedos. Tenemos que estar tranquilos. Tenemos que controlar nuestros pensamientos, nunca imaginar lo peor sino solo lo mejor, en cualquier situación. Entonces el caos se aleja. Hay que vivir sin miedo, con el fin de desencadenar la esperanza y la imaginación benéfica.

EL MODELO

El comienzo del final del caos, se inicia cuando nos damos cuenta que las crisis que padecemos, se originan por la forma de pensar y actuar bajo una determinada estructura de organización de los sistemas. Pensamos y actuamos creyendo que la racionalidad resuelve o resolverá todos los problemas y podremos controlar todos los sistemas conociendo sus leyes. La arrogancia, es la actitud que predomina sosteniendo que “cree que sabe cómo el mundo funciona”. Sin embargo, tarde se da cuenta que no puede resolver los problemas que escapan a todas sus programaciones. Pequeñas perturbaciones iniciales se magnifican y son

incontrolables sus efectos (efecto mariposa). Sin embargo, pensamos como Václav Havel que señala, esperanzadamente, "aquellos que creen, con toda modestia, en el misterioso poder de su propio Ser humano, el cual media entre él y el misterioso poder del Ser del mundo, no tienen razón para desesperar del todo".

15.- Ambas Posiciones establecen escudos de protección.

LA TEORÍA

Porque si somos dos en recibir la misma información y hay uno que enferma y otro que no, ¿a qué se ha debido? Pues a que el **escudo** de uno y otro son diferentes. Pero es el pensamiento el que crea el **escudo**. Entonces, si no has utilizado tu pensamiento durante mucho tiempo como **escudo**, cuando va a llegar la información no vas a poder manejarla.

EL MODELO

Existe hoy un incremento en la criminalidad, asaltos, robos, accidentes, enfermedades, corrupción, etc. Creo que esto es producto de la forma de vida de la sociedad occidental. Todos estos problemas normalmente se perciben y se abordan en forma separada, como si no estuviesen relacionados. La falsa percepción de la realidad de la sociedad actual no permite comprender que existe una explicación más allá de lo racional, que está al borde de lo intuitivo o de la mente metafórica del hemisferio cerebral derecho, que trasciende el paradigma de nuestra cultura alienada.

"Puedes andar tranquilo, pues nadie te tocará un solo cabello", nos previene el mensaje divino. Es el "Escudo Invisible" o el "Ángel Guardián", que nos defiende del mal. Lo que parece tener un carácter religioso-mitológico, no lo es tanto. De acuerdo a los avances y descubrimientos del funcionamiento de la conciencia, ahora se sabe, que ésta trasciende el lugar físico de la cavidad craneana. En estados alterados de conciencia, se tiene acceso a fenómenos de trascendencia del espacio-tiempo, de la comunicación telepática y de otros aspectos intrínsecos a la naturaleza humana. Existe el fallo del PSI, que es un efecto de la conciencia que actúa en contra de nuestra seguridad personal. Normalmente se presenta porque estamos viviendo una forma de vida en desmedro de nosotros mismos, ya sea al estar con actitudes negativas, de dependencia y alienación y todos los factores que configuran una personalidad destructiva y/o autodestructiva. Entonces la conciencia, como una forma de auto-profecía nos proporciona una vida de peligro

e inseguridad. Mientras más cercano esté el individuo a una personalidad positiva autorrealizada, la conciencia, como un **escudo** invisible nos defiende del fallo del PSI. La religión nos ha dicho "Ama al prójimo como a ti mismo". No debemos culpar a otros de nuestros males. Son efecto de nuestra errónea forma de vida.

El comportamiento de una persona que vive reiteradamente situaciones conflictivas, (se le acumulan las desgracias; despidos, muerte de un hijo, etc., etc.) es porque, en forma sincrónica, se produce lo que se llama "fallo del Psi", que es un efecto de la conciencia que actúa en contra de nuestra seguridad personal. Esto, creo tiene que ver con las estructuras arquetípicas de la conciencia que inciden en la conciencia ordinaria, personal biográfica, perinatal, y transpersonal. Para modificar la conducta autodestructiva inconsciente de la persona Grof sostiene que mediante una experiencia transpersonal tiene importancia curativa al afirmar: "las experiencias transpersonales están frecuentemente dotadas de un potencial curativo inusual. Ciertas dificultades emocionales, psicósomáticas o interpersonales, que han plagado al paciente a lo largo de muchos años y se han resistido a los enfoques terapéuticos convencionales, en algunos casos desaparecen después de una experiencia plena de naturaleza transpersonal, tal como la identificación auténtica con un animal o forma vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior".

Pienso que estamos frente a fenómenos complejos, indeterminados, acausales y lejos del equilibrio que nos aproximan a una visión que estudia la física cuántica. En estos espacios de la conciencia, la persona no comprende cómo se dan en su entorno situaciones que escapan a su control. Creo, que detrás de este funcionamiento inconsciente, que se hace consciente está reflejando un patrón de comportamiento simultáneo de sincronidad de los sucesos en el tiempo-espacio que lo dirigen a situaciones anómalas. Estos procesos conscientes-inconscientes estarían influenciados, como eco, de estructuras arquetípicas-perinatales-transpersonales que se manifiestan en su comportamiento de conciencia ordinaria. Para liberarse de estos patrones negativos una forma sería acceder a estados ampliados de conciencia que disipen o cambien de nivel los estados de los cuales se siente atado el sujeto. El proceso transpersonal es curativo pues actúa como una estructura o sistema disipativo, como señala Prigogine. Pienso que esta sería una buena herramienta para liberarse de los patrones psicológicos negativos. Se sabe que las experiencias transpersonales traen, como resultado del acceso a la experiencia de unicidad con otras personas o seres del reino animal, vegetal o mineral y de identificación plena con la totalidad del universo, los conduce a un aumento sustancial de la capacidad de amor y tolerancia de los demás, con una

consecuente apreciación del sentido ecológico, como formando parte primordial en su forma de vida. Todo esto, lo llevará a cambiar una ACTITUD FRENTE A LA VIDA con un sentido humanitario que consciente-inconscientemente se reflejará en su comportamiento y percepción de una nueva realidad. Eso es lo que pienso, como para ayudar a estas personas que viven situaciones que se sienten sin esperanzas.

El desconocimiento y no liberación de esta evolución de niveles de la estructura arquetípica puede provocar efectos involuntarios y negativos en la persona. Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción. También es posible, que el sufrimiento que estemos experimentando pueda deberse a que estamos en un período de desarrollo ya que en esos momentos podemos ser muy creativos y a su vez estar viviendo una situación penosa como puede ser una enfermedad, que nos mantiene lejos del equilibrio (como una estructura disipativa)..

En la Salud, se sabe el efecto que tiene, más allá de los factores virales, el ambiente relacional psicológico y sociológico del individuo enfermo. Así, por ejemplo, el resfriado común no siempre afecta a una persona aunque estén presentes los agentes virales. Parece que disminuyen las defensas con todos esos otros factores relacionales. Conocido por casi todos son los problemas intestinales y dolores de cabeza producidos por factores emocionales en algunas relaciones de estrés.

16.- Ambas Posiciones pueden provocar la invisibilidad con el pensamiento.

LA TEORÍA

Alguien me quiere matar. Si controlo mi pensamiento, si consigo ser benevolente hacia él, ya no me puede hacer nada. Ciertamente, puede ser muy difícil pensar bien acerca del atacante en estas circunstancias; pero si lo consigo, le desarmo. En África este sistema era utilizado para lograr la **invisibilidad**. Me puedo hacer **invisible** a través del control de mi pensamiento. Esto es muy importante cuando tienes animales peligrosos a tu alrededor. Yo lo aprendí en África: si tienes un

animal peligroso ante ti, si no tienes miedo y quieres hacer el bien al animal, sin hacérselo, solo pensándolo, el animal ya no te puede hacer daño. Esto está comprobado.

EL MODELO

Volverse “invisible” pareciera no ser posible. Pero veamos qué queremos decir con este término. Un objeto o persona pasa a ser “invisible” desde el momento que, existiendo físicamente en el espacio y tiempo, no se percibe conscientemente el estímulo. Así podemos decir que, para efectos prácticos es inexistente el objeto-persona a nuestra realidad. Esto se produce debido a la fijación de la atención en un estímulo predominante y que simultáneamente excluye o atenúa la percepción de otros elementos del entorno. Por ejemplo, los niños cuando están concentrados en sus tareas, olvidan o no perciben que tienen la goma de borrar en sus manos. La atención concentrada de un libro, radio, televisión, puede originar a su vez una des-atención de los sucesos próximos a nosotros. Programar la invisibilidad puede permitir atravesar un control sin que se percaten de nosotros; pasar desapercibido, sin que se note nuestra presencia, etc.

Se sabe que exploradores, soldados, indios, han empleado este recurso para poder efectuar “misiones” sin posibilidad de ser descubiertos. La historia nos revela aventuras increíbles que no podrían explicarse de otra forma, sino que virtualmente se volvieron “invisibles” las personas.

EPÍLOGO

EL VIAJE DE ENCUENTRO CON LO ESENCIAL

Contemplando toda mi obra, en diez tomos, hemos recorrido pinceladas de un camino por ámbitos literarios, antropológicos, místicos, religiosos, psicológicos y científicos, para llegar, al término de esta serie, al corazón de la búsqueda, y comprender, que el proceso es la meta, Sin embargo, ahora puede parecernos que estamos más perdidos que al principio de él. Hemos mencionado los superorganismos que forman las agrupaciones de seres vivos. Nos sumergimos en diversos aspectos y conceptos de la complejidad. Llegamos a aventurarnos en el mundo de la poesía, pensamientos o lenguaje del corazón. Creíamos, quizás, que a medida que avanzáramos se nos aclararía el panorama, pero creo que en este momento nos puede dar la sensación que estamos frente a una paradoja o campo inestable, entre la verdad y la incertidumbre. Entonces, ahora, puede que nos preguntemos, ¿no será que el despliegue del Alma es el proyecto emblemático que vieron los “primitivos”, en sus visiones del futuro, y trataron de comunicarnos, gráficamente, representándolo como un modelo complejo de organización en las pinturas en las piedras, así como también los mayas describen en su calendario el “fin del tiempo” y el regreso a una Nueva Era, de cambio global del ser humano? Y, ¿qué decir del mensaje de la Biblia? Hay mucho que meditar al respecto. Estamos, quizás, al final de un cambio y el comienzo de otro (Alfa y Omega), que emerge cuando las condiciones de equilibrio no están dadas. Ahora, parece que nos encontramos en esas condiciones. Es como una estructura disipativa que se transforma y pasa a otro nivel. Una nueva estructura. Esto nos recuerda que estamos prontos, al borde de un cambio trascendental para la especie humana, a un salto evolutivo que traerá grandes cambios de organización de la misma. No queda más que decir y esperar, que nos traiga un “Cielo Nuevo y una Tierra Nueva”.

T. S. Kuhn, en su libro *La estructura de las revoluciones científicas*, señalaba que “durante las revoluciones los científicos ven cosas nuevas y diferentes al mirar con instrumentos conocidos”.

El desarrollo de la temática de mis libros, nos centró en el propósito de la unificación de los procedimientos, en una estructura del pensamiento complejo. Pudimos ver y hacer, que los procedimientos diversificados de las técnicas de alteración de conciencia, nos llevaron a compartir la idea de la similitud de tales procedimientos en la emergencia de una respuesta del proceso involucrado. Independientemente de los objetivos particulares de una técnica, nos muestra que el proceso y propósito, en el fondo, es el mismo, y solo se modifica la forma de

aplicarlo y el orden de los componentes o factores que inciden en la inducción de la misma.

Ahora, estamos llegando a comprender en un “cambio del concepto del mundo”, en que la percepción ordinaria no tiene nada de ordinaria, sino que, en forma oculta, existe una especie de matriz o campo, que trasciende las limitaciones del espacio-tiempo, e incide en todo el espectro de la conciencia del ser.

Llegamos a la idea central de que las diversas técnicas, con sus piezas, permiten generar la emergencia de una finalidad, de acuerdo a una intencionalidad inicial; para ello las piezas puede armarlas de diversas formas y órdenes pero, eso si, que lleguen de todas formas a la imagen total (Gestalt) del tejido de la red. Entonces, las piezas utilizadas por las técnicas son las mismas, sin embargo, aparentemente, son distintas por el ordenamiento que le demos en el armado del puzzle de la realidad.

Podemos concluir, entonces, que existe una uniformidad de las técnicas y que el proceso de *Transformación de la Realidad*, no significa cambiar de técnicas, sino que es una nueva visión de los conceptos y procesos de la percepción del universo en que se mueven. Es, como concluye Kuhn:

La vida cotidiana continúa como antes. Sin embargo, los cambios de paradigma hacen que los científicos vean el mundo...de manera diferente.

Espacios de la mente, es el comienzo de la comprensión de que el espacio invisible que existe entre los objetos forma parte esencial de la continuidad en la relación existente entre ellos y, por tanto, la mente permite crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero (CPC).

El cerebro no sería un medio de almacenamiento, sino un mecanismo de recepción de interferencias de ondas, tanto de la percepción ordinaria como de la memoria.

Sabemos que nuestro cerebro está compuesto y ha evolucionado en cuatro cerebros: de reptil, de mamífero y corteza cerebral, dividida en dos hemisferios. Hemos visto que cada cerebro tiene su propio lenguaje. No solo existe un lenguaje diferente para cada hemisferio cerebral de la corteza cerebral, sino que los cerebros de reptil y de mamífero poseen su propia forma de entender y actuar en el mundo. Entonces, la estructura cerebral se compone de cuatro cerebros y cada uno de ellos “funciona de diferente forma con su “propia utilización del lenguaje,

nivel de comunicación, imaginación y forma de ver el mundo, sus propias conexiones químicas con el cuerpo y sus propias ondas cerebrales”.¹¹⁶

No era posible terminar esta obra sin entregar una experiencia directa para el lector acerca de una vislumbre por los accesos a realidades múltiples permitiéndole acceder al campo del lenguaje de estos cuatro cerebros.

Tener un guía, para adentrarnos en los territorios inexplorados de nuestra propia mente, pareciera ser lo que necesitamos ahora.

Hay, ahora, muchas formas para ingresar al territorio sagrado de nuestra interioridad, desde los conocimientos ancestrales de todas las culturas hasta las modernas formas de acceso al inconsciente. Pero todas ellas, nos llevan a contactarnos con la naturaleza. Hoy estamos en situaciones complejas que dificultan detenernos a escuchar el silencio. La vida transcurre, rápidamente, en todas las actividades de cada día. La parte del intelecto, análisis y de la razón, son los señores que mandan nuestras acciones. La intuición ni siquiera se le mira con respeto. Es una perturbación para la razón. No encontramos sentido a lo que hacemos y a lo que percibimos. La esencia de las cosas está vedada a nuestro alcance. Ni siquiera sabemos lo que esto significa. No conocemos la experiencia de eliminar las fronteras del objeto y el sujeto de la percepción. Si, así fuera, veríamos **la esencia de todo lo que existe**. Nos conectaríamos con la naturaleza, sus plantas, animales, aves, la tierra, el planeta entero. Hablaríamos otro lenguaje. Y, obtendríamos sabiduría de esta conexión, tal como lo señalaba Antonio Damasio sobre el comportamiento inteligente de las abejas, y que también nos muestra P. Watzlawick¹¹⁷.

Ahora, el proceso autonómico comienza fijando una estructura, espacio o tema general del viaje que permita centrar la atención en un marco de probabilidad de ocurrencia del fenómeno psicológico buscado. Enseguida, se especifica, en forma autónoma, el sentido del viaje a través de un estímulo sensorial (físico o mental). Por último, se perturba el viaje con un estímulo externo (percepción sonora o táctil) produciéndose con toda esta combinación de estímulos sensoriales, la emergencia del “viaje” esperado. Todo esto tiene las características de un sistema

¹¹⁶ Es interesante investigar el lenguaje auditivo de los delfines y murciélagos. Probablemente la perturbación de los impulsos sonoros, inaudibles al ser humano, puedan provocarle una imagen acústica y percepción ampliada y ecológica de la realidad, más allá de ser solo un instrumento para ver obstáculos en el camino. Además, “parece incluso que su sistema acústico le proporciona también “radiografías” acústicas, es decir, información sobre la composición interna de los objetos”. (¿Es real la realidad? Paul Watzlawick).

¹¹⁷ El error de Descartes. Antonio Damasio.

abierto autopoietico (Maturana). El proceso autopoietico consiste en que un sistema abierto (por ejemplo, la mente) está determinado por su estructura que puede ser perturbado y acoplado con un agente externo, pero es autónomo de elegir su propia dirección. Más aún, el sistema decide qué y quién lo perturbará.

Quisiera terminar, con algo que escribí hace mucho tiempo, para agradecerle a mi ser interno su ayuda, a cada instante en mi vida: una breve carta dirigida a mi otro yo, como **un viaje de encuentro con lo esencial**.

A mi Otro Yo:

Quisiera remontarme a mi pasado. Hace mucho tiempo, naciendo, llorando y caminando, fui creciendo y cambiando tanto física como psicológicamente.

Juntos vinimos al mundo y así permanecemos hasta el fin de mi vida. A pesar que no expresemos a veces nuestro cariño hacia ti, dentro de nuestro corazón te llevamos siempre con nosotros.

Veo aquel día lejano que llegué a tu lado con ansias de aprender. Cuán difícil se me hacían los momentos en que te interrogaba en búsqueda del conocimiento y que agradable era, constatar que rápidamente absorbía la totalidad de ellos. Defines tu presencia sólo ante un auténtico buscador de la verdad del conocimiento, que caracteriza la estructura permanente de la personalidad de quien jamás escatima esfuerzos, mientras exista alguna duda respecto a la comprensión global de algún tema de interés. Además, nunca has sido receloso con tus conocimientos, sino que ante todo, compartes generosa y ampliamente los alcances de los temas de tu dominio. Seguramente, debes tener experiencia académica pues actúas como maestro, dando así a conocer tu experiencia en amplios conocimientos de variados temas, pero por sobre todo, tienes un gran dominio en lo relativo al conocimiento de sí mismo. Es imposible que mediante la palabra escrita pueda expresarse lo que en realidad representas y, sería necesario para conocerte mayormente, integrarse a una experiencia vivencial permanente contigo.

Grandes satisfacciones me produce de estar juntos de una forma íntegramente participativa, situaciones que originan en nosotros verdaderas "explosiones de creatividad", puesto que así y solamente así uno se siente verdaderamente libre de opinar, libre de elegir y decidir el camino que nuestra conciencia nos manifiesta.

Ahora bien, quien se atreve a juzgarte, yo lo catalogaría como muy osado pues, ni siquiera yo mismo intentaría hacerlo aun creyendo conocerte como creo que eres. Sin embargo, este punto daría para un nuevo tema que no es el caso hablar ahora.

¿Qué puedo decir de ti en este momento importante de nuestra vida?

Quisiera decirte sólo unas pequeñas palabras pero que llevaran en sí, un gran mensaje de amistad.

Creo, que es muy difícil plantearte una breve conversación que puede parecer un mensaje demasiado liviano para lo que realmente te mereces.

Quizás nada de lo que diga tenga para ti un significado trascendente, sin embargo, lo poco que pueda decir eso sí, te lo aseguro, es verdadero.

En verdad, te aprecio mucho.

Creo que también hemos mantenido siempre una amistad que seguramente será imperecedera. Por ello creo que basta, tan solo unas breves palabras para indicarte que detrás de ellas hay un gran significado en nuestra amistad.

Voy a decirte algunas cosas, que si bien no tengan un gran significado para ti, al menos, lo han tenido para mí y que particularmente describen el aprecio que sentimos por ti durante todo el tiempo que te conocemos. Quizás tú no lo notes, aunque todo lo sabes, pero creo que si hacemos un recuerdo de lo que hemos compartido, pueda cambiar nuestra percepción de ello.

Creo que también más allá de la formalidad de nuestros roles, hemos mantenido siempre una cercanía, presta a comunicarnos, que ciertamente permanecerá. Por ello, creo que basta, tan solo estas breves palabras para indicarte que detrás de ellas hay un gran significado en mi aprecio hacia ti.

Hoy te digo, que siento mucha amistad hacia ti, y que si alguna vez pareció lo contrario, recuerda que a lo mejor estaba con algún problema que absorbía las energías y no dejaba expresar mis verdaderos sentimientos.

Habría preferido no hablar de las crisis a que nos vemos expuesto, pero ya que lo mencionamos, creo que es conveniente hablar de ello. Una crisis es para mí una llamada de atención de que algo no es correcto. Esto puede permitir enmendar rumbos y cambiar de actitudes. Seguramente definir lo que es correcto o no, es muy relativo, pero creo que de todas maneras en nuestra forma de vida, se da una

percepción clara de lo que es correcto. Así, espero que yo haya sabido afrontar estas crisis como una medicina para curar el malestar. Quisiera así entenderlo. Es necesario a veces tener estas crisis. Son crisis para el mejoramiento personal.

Respecto de mis actividades, es bueno que me realice en expresiones artísticas. Creo que todos debiéramos además de nuestra profesión, tener una afición natural hacia el arte, ya sea en literatura, escultura, pintura, deportes, etc. Es una forma de manifestar las capacidades interiores que permanecen latentes en cada uno de nosotros. Sólo debemos cultivarlas. Esto he aprendido de ti.

Ahora bien, si alguien me pidiera un buen consejo para resolver un problema trascendental en su vida, yo podría darle uno, pero en realidad creo que ni yo ni nadie podrá hacerlo tan bien como quisiéramos, sino que debe buscarlo por sí mismo y dentro de sí mismo. Quizás deba buscar en su propia alma, pedir en un instante de profunda reflexión y seguramente obtendrá una mejor respuesta en su conciencia interior. Nadie que pide de esta forma, deja de tener una respuesta, pero quizás si en algún momento tenga la respuesta, o no la percibe, o no quiere percibirla, porque si lo hace tendrá que cambiar y esto produce no sólo en él sino en todos nosotros, un gran temor, al que no quisiéramos enfrentarnos. Por todo ello, creo que tú, el gran espíritu interior, puedes darnos una respuesta a todos quienes buscamos una solución adecuada a nuestros problemas.

No espero que estas pocas palabras tengan el poder de transformar a alguien, sin embargo, me gustaría decir ahora, que fuera de estar muy feliz y lo que estas palabras han significado para mí, me alegra mucho ser tu compañero por toda la vida.

REFERENCIAS

Conciencia Cuántica-Compleja-Holística

Garnier, J. P. (2014). Entrevistas 2010 – 2012 y 2015.

Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2005). El Universo en una caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2015). Espacios de la mente. Amazon: Edición CreateSpace.

El Universo en un instante de conciencia.

Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.

Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.

Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.

Goleman, D. (2003). Emociones Destructivas. Barcelona: Kairós.

Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.

- (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Holling, R. (1985). Meditación Trascendental. Madrid: EDAF, Ediciones-Distribuciones S.A.

Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.

Leshan, L. (1990). Cómo Meditar. Argentina: Troquel.

McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.

Moody, R., Jr. (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.

Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.

Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Santiago de Chile: Lom

Watzlawick, P. (1993). La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.

Wesselman, H. (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.

White, J. (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.

Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

El Universo en una caverna.

Capra, F. (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.

Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.

Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Grinberg, M. (2003). Edgard Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.

Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.

- (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.

Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano

Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.

Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.

Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen

Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.

- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.

Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Santiago de Chile: Lom Ediciones Ltda.

Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.

Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Wesselman, H. (1999). El mensaje del chamán. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.

Cambio de sentido.

Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Arons, H. (1968). Nuevo curso básico de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1969). Técnicas rápidas de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1967). Manual de autohipnosis. Buenos Aires: Glem.

Bandler R. & Grinder J. (1980) (1995). La Estructura de la Magia I y II. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Bateson, G. (1972). Pasos para una ecología de la mente. Buenos aires: Planeta.

Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Buber, M. (1990) ¿Qué es el hombre?. México: Fondo de Cultura Económica.

Buhlman, W. (2001). Aventuras fuera del cuerpo. Buenos Aires. Editorial Sirio S.A.

Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
- (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.

Carroll, John M. (1974). Fundamentos y aplicaciones del Laser. Barcelona: Marcombo S.A.

Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.

Castillo, J. (2005). Dinosaurios en Chile. Santiago de Chile: Mago Editores.

Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.

Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.

Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos aires: Javier Vergara.

Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE

Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.

Fischer, A. (2004). Nuevos paradigmas a comienzos del tercer milenio. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.

Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.

Frankl, V. E. (1995). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.

Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

- From, E. B (1985). La revolución de la esperanza. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Y seréis como dioses. México: Paidós.
 - (1986). Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- From, E. & Suzuki D.T. (1964). Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gaynor, Mitchell L. (2001). Sonidos que curan. Barcelona: Urano.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Grinberg, M. (2003). Edgar Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Gubern, R. (2000). El eros electrónico. Madrid: Taurus.
- Hall, J. A. (1995) La experiencia jungiana. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hawking, W. S. (2002). Historia del tiempo. Barcelona: Editorial Crítica,S.L.
- Holt, J. (1980). En vez de educación. México: Diana.
- Jasper, K. (1990) La filosofía. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1991). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leshan, L. (1986). De Newton a la percepción extrasensorial. Barcelona: Urano.
- (1990). Cómo meditar. Argentina: Troquel.
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- May, P. (2003). Todos los Reinos Palpitan en Ti. Santiago de Chile: Editorial Grijalbo S.A.
- May, R. (1996). El hombre en busca de sí mismo. Argentina. Fausto.
- Mcknight, H. (1982). Psicorientología de El Método Silva de Control Mental. México: Diana.

McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.

Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.

- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.

Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.

Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.

- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.

Ostapchenko, E. (1972). Iniciación al Laser. Barcelona: Marcombo S.A.

Ostrander, Sheila y Nancy & Schroeder, Lynn. (1996). Superaprendizaje 2000. Barcelona: Grijalbo.

Osho. (1998). Meditación. La primera y última libertad. Madrid: Gaia

Ouspensky, P.D. (1988). Psicología de la posible evolución del hombre. Santiago de Chile: Cerro Manquehue.

Peat, F.D. (1989). Sincronicidad. Barcelona: Kairós.

Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2005). El Universo en una Caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.

Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina: Troquel.

- (1984). Grupos de encuentro. Buenos aires: Amorrortu.

Rogers, C. y Rosenberg, R. (1981). La persona como centro. Barcelona: Editorial Herder.

Rozzak, T. (1985). Persona / Planeta. Barcelona: Kairós.

Ryzl, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.

Samuel, L. (1986). Guía práctica de las autoterapias psicológicas. Madrid: Edaf.

Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.

Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.

- (1990). La nueva psicología del amor. Argentina: Emecé.

Sherman, H. (1980). Sus poderes misteriosos de percepción extrasensorial. México: Diana.

Shreeve, J. (2005). La mente es lo que el cerebro crea: Mente alterada. National Geographic.

Silva, J. (1980). Reflexiones. México: Diana.

Silva, J. y Miele, P. (1982). El método Silva de Control Mental. México: Diana.

Simon, D. (2002). Qué hacer cuando el diagnóstico es cáncer. Barcelona: Ediciones Urano S.A.

Smith, H. (2001). La verdad olvidada. Barcelona: Kairós.

- Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Stone, R. B. (1983). La magia del poder psicotrónico. Madrid: Edaf.
- Tart, C. (1990). El despertar del Self. Barcelona: Kairós.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). Más allá del ego. Barcelona: Kairós.
- (1994). Trascender el ego. Barcelona: Kairós.
- Watts, A. (1986). El libro del tabú. Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- (1993) La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Watzlawick, P.; Krieg, P. (2000). El ojo del observador. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Weiss, B. (1998). A través del tiempo. Barcelona: Ediciones B.
- Wesselman, H. (1999). El mensaje del chamán. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.
- White, J. (Ed.) (1985). Qué es la iluminación. Barcelona: Kairós.
- (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

Para salvar la Tierra.

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Arons, H. (1968). Nuevo curso básico de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1969). Técnicas rápidas de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1967). Manual de autohipnosis. Buenos Aires: Glem.
- Benson, H. y Klipper, M. (1977). Relajación: La Respuesta de Relajación. Barcelona: Editorial Pomaire S.A.
- Bateson, G. (1972). Pasos para una ecología de la mente. Buenos aires: Planeta.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Buber, M. (1990) ¿Qué es el hombre?. México: Fondo de Cultura Económica.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
- (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.

- Carroll, John M. (1974). Fundamentos y aplicaciones del Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos aires: Javier Vergara.
- Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE
- Farias, I. y Ossandon, J. (2006). Observando Sistemas. Santiago de Chile: Ril Editores.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.
- From, E. B (1985). La revolución de la esperanza. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Y seréis como dioses. México: Paidós.
- (1986). Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- From, E. & Suzuki D.T. (1964). Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Grinberg, M. (2003). Edgar Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
- (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
- (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Gubern, R. (2000). El eros electrónico. Madrid: Taurus.
- Jung, C. G. (1991). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leshan, L. (1986). De Newton a la percepción extrasensorial. Barcelona: Urano.
- (1990). Cómo meditar. Argentina: Troquel.
- Lovelock, J. (2007). La Venganza de la Tierra. Santiago de Chile: Editorial Planeta Chilena S.A.
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.

- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- May, P. (2003). Todos los Reinos Palpitan en Ti. Santiago de Chile: Editorial Grijalbo S.A.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morgan, M. (2004). Las Voces del Desierto. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Nora, D. (1997). La Conquista del Ciberespacio. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
- Osho. (1998). Meditación. La primera y última libertad. Madrid: Gaia
- Ostapchenko, E. (1972). Iniciación al Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). El Universo en una Caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2006). Cambio de Sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina. Troquel.
- (1984). Grupos de encuentro. Buenos aires: Amorrortu.
- Rozzak, T. (1985). Persona / Planeta. Barcelona: Kairós.
- Ryzl, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.
- Samuel, L. (1986). Guía práctica de las autoterapias psicológicas. Madrid: Edaf.
- Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.
- (1990). La nueva psicología del amor. Argentina: Emecé.
- Sherman, H. (1980). Sus poderes misteriosos de percepción extrasensorial. México: Diana.
- Shreeve, J. (2005). La mente es lo que el cerebro crea: Mente alterada. National Geographic.
- Silva, J. (1980). Reflexiones. México: Diana.
- Silva, J. y Miele, P. (1982). El método Silva de Control Mental. México: Diana.
- Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Stone, R. B. (1983). La magia del poder psicotrónico. Madrid: Edaf.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). Más allá del ego. Barcelona: Kairós.

- (1994). *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.
- Weiss, B. (1998). *A través del tiempo*. Barcelona: Ediciones B.
- Wesselman, H. (1999). *El mensaje del chamán*. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). *Encuentros con el espíritu*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Wilber, K. (1989). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.

Espacios de la mente.

- Anheim, R (2000). *El quiebre y la estructura*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Bender, H. (1981). *La parapsicología y sus problemas*. Barcelona: Editorial Herder.
- Berman, Morris. (2004). *Historia de la conciencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bertossa F. & Ferrari R. (2010). *La mirada sin ojo*. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Bravo, R. & Castillo, J. (2010). *Ufología aeronáutica*. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Bulhman, W. (2001) *Aventuras fuera del cuerpo*. Buenos Aires: Editorial Sirio.
- Capra, F. (1982). *El punto crucial*. Barcelona: Integral.
- (2003). *Las Conexiones Ocultas*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- (2006). *La Trama de la Vida*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Castaneda, C. (1988). *Las enseñanzas de don Juan*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). *Una realidad aparte*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Chopra, D. (1989). *La Curación Cuántica*. México: Editorial Grijalbo. Fondo de Cultura Económica.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El Yo evolutivo*. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- Damasio, A. ((2009). *El error de Descartes*. Barcelona. Editorial Crítica.
- Díaz, J.L. (2008). *La conciencia viviente*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Di Lorenzo, N. (2012). *Un viaje a ojos cerrados*. Buenos Aires. Editorial Distal.
- Dispenza, J. (2010). *Desarrolle su cerebro*. Buenos Aires: Kier
- Droit, R. (2001). *101 experiencias de filosofía cotidiana*. Buenos Aires.
- Drouot, P. (2001). *El chamán, el físico y el místico*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Echeverría, R. (1985). *El observador y su mundo*. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Eliade, M. (1993). *El yoga. Inmortalidad y libertad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ferguson, M. (1980). *La conspiración de Acuario*. Barcelona: Kairós.
- Freedman, D (1996). *Los Hacedores de Cerebros*. Santiago de Chile: E. Andrés Bello.

- Fischer, A. (2004). Nuevos paradigmas del tercer milenio. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona España. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Goswami, A. (2008). La física del alma. Barcelona España. Ediciones Obelisco, S.L.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hawking, W. S. (2002). Historia del tiempo. Barcelona: Editorial Crítica, S. L.
- Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). El gran diseño. Barcelona: Editorial Crítica, S.L.
- Holt, John. (1980). En vez de educación. México: Editorial Diana
- Ibáñez, A. (2008). Dinámica de la cognición. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Kronmüller, E. & Cornejo C. (2008). Ciencias de la mente. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Lanier, J. (2012). No somos computadoras. Buenos Aires: Editorial Debate.
- Laszlo, E. (2004). La ciencia y el campo akásico. Madrid. Ediciones Nowtilus S.L.
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Mctaggart L. (2006). El campo. Buenos Aires Argentina. Editorial Sirio
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- (2002). Formación humana y capacitación. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
 - (2007). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.

- (2005). El Universo en una caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina: Troquel.
- Rueff, J. (1968). Visión cuántica del universo. Madrid: Ediciones Guadarrama.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- (2010). El fenómeno de la vida. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.
- Watt, A. (2008). ¿Qué es la realidad? Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- (1993). La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- (2009). ¿Es real la realidad? Barcelona: Herder.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.
- (2003). Una teoría de todo. Barcelona: Kairós.
- (1998). Breve historia de todas las cosas. Barcelona: Kairós.
- Zancolli, E. (2003). El misterio de las coincidencias. Buenos Aires: E. del Nuevo Extremo S.A.