



# PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

OMAR PEÑA GRAU



# PSICOLOGÍA DE LA COMPLEJIDAD

OMAR PEÑA GRAU

# PSICOLOGÍA DE LA COMPLEJIDAD

Conceptos fundamentales

y trasfondo

filosófico-humanístico-transpersonal

# INDICE

Nota del autor.....	9
Prólogo.....	10

PRIMERA PARTE: Conocer y comprender la complejidad.....	12
---	----

## CAPÍTULO PRIMERO

### INTRODUCCIÓN

1. <i>Objetivo del libro</i> .....	14
1.1. <i>Hacia una psicología de la complejidad</i> .....	14
1.2. <i>Fundamentación teórico-práctica de la experiencia</i> .....	17
1.3. <i>Pasos hacia una psicología de la complejidad</i> .....	18
1.4. <i>Elementos a considerar en una eventual investigación</i> .....	19
1.5. <i>Historia personal en el tema</i> .....	22
1.6. <i>Estructura de la investigación</i> .....	23

## CAPÍTULO SEGUNDO

### TRASFONDO FILOSÓFICO-HUMANISTA-TRANSPERSONAL

2. <i>Filosofía existencialista, fenomenología y psicologías humanista y transpersonal</i> .....	26
2.1. <i>Aspectos de la filosofía existencialista</i> .....	27
2.2. <i>Fenomenología del existencialismo</i> .....	30
2.3. <i>Formas de vida consciente humanista</i> .....	31
2.4. <i>Ideas centrales humanistas y transpersonales</i> .....	85
2.5. <i>Referentes: Filosofía existencialista y fenomenología</i> .....	87
2.6. <i>Referentes: Psicología humanista y transpersonal</i> .....	88
2.7. <i>Referentes: Alcances del pensamiento complejo</i> .....	91

## CAPÍTULO TERCERO

### CONCEPTOS CENTRALES DE LA PSICOLOGÍA DE LA COMPLEJIDAD

3. <i>Conceptos cuántico-complejo-holístico</i> .....	96
3.1. ¿Qué es la conciencia?.....	96
3.2. Modelo de Conciencia Cuántica-Compleja-Holística.....	97
4. <i>Conceptos de la complejidad</i> .....	100
4.1. Proyecto Cambio 2000: Educación sin fronteras.....	103
4.2. Formas de aprender a buscar al Ser.....	104
4.3. Formas de Ver y Hacer la realidad.....	105
4.4. Mundos reales en la visión de la complejidad.....	111
4.5. Desde la Inteligencia Artificial hacia la Inteligencia Virtual.....	114
4.6. Actividades presentes en la emergencia de la realidad.....	119
4.7. Condiciones para “Hacer” la realidad.....	120
4.8. Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad.....	121
4.9. Módulos del proceso autonómico.....	122
4.10. Encuentros de la física con la psicología.....	123
4.11. Estructura de la conciencia.....	127
4.12. Un modelo constructivista: Estructura del proceso autonómico.....	132
5. <i>Conceptos cuánticos</i> .....	136
5.1. La estructura del átomo y holografía en la conciencia.....	136
5.2. Capacidad de la mente.....	137
6. <i>Conceptos holísticos</i> .....	156
6.1. Principio hologramático.....	159
6.2. Módulos del proceso autonómico.....	160
6.3. Perspectivas de la holovisión.....	162
6.4. El lenguaje “esencial” de los niños.....	173
6.5. Teoría del desdoblamiento del tiempo.....	174
7. <i>Formas de percepción de la realidad</i> .....	178
7.1. Percepción cognitivista (empirista).....	179
7.2. Percepción racionalista.....	181
7.3. Percepción conexionista-enactiva.....	182
7.4. Percepción multimodal cognitiva-conexionista-enactiva.....	184
8. <i>Lo que veas durante un día, modelo de trascendencia</i> .....	186
8.1. Un modelo de trascendencia.....	187
8.2. Tipos de percepción.....	189

8.3. Relación de modelos matemático y neuronal.....	193
9. <i>La epistemología constructivista de Piaget</i> .....	195
9.1. La imprevisibilidad.....	196
9.2. La pregunta central.....	197
9.3. Proceso de conciencia y relación con sujeto, objeto y estructuras.....	198
9.4. Los actores.....	201
9.5. El movimiento (auto-organización-recursividad) de la conciencia.....	202
9.6. Las etapas del proceso de la conciencia.....	204
9.7. El equilibrio de la conciencia.....	206
9.8. La relación del sujeto-objeto de conocimiento.....	207
9.9. La construcción del conocimiento.....	208
9.10. La acción en la relación objeto-sujeto.....	209
9.11. La intención y reconocimiento en la realidad.....	210
9.12. El cerebro en el proceso de conocer.....	213
9.13. La observación en el proceso de conocer.....	215
10. <i>Complejidad en el chamanismo de la obra de Mircea Eliade</i> .....	218
10.1. La preparación del trance: el ritual y el contexto (visualización).....	218
10.2. Del ritual.....	223
10.3. Del contexto: Visualización.....	224
10.4. Del sonido para el trance.....	225
10.5. La experiencia de transformación, del vuelo y ritos de paso.....	228
10.6. La influencia budista.....	235
10.7. De la evidencia de cazadores paleolíticos.....	236
10.8. La poesía como lenguaje místico.....	238
10.9. Del lenguaje de los dioses.....	238
11. <i>Teorías dinámicas afines a la complejidad</i> .....	240
11.1. Teoría de los conjuntos borrosos.....	241
11.2. Teoría de las catástrofes.....	242
11.3. Teoría de los fractales.....	243
11.4. Teoría del caos.....	244
11.5. Hacia una meditación como sistema complejo.....	245
12. <i>Un método para explorar las experiencias humanas</i> .....	246
12.1. Experiencias de un viaje conexionista-enactivo.....	248
12.2. Experiencia de unidad cósmica con todas las cosas.....	249
12.3. Fusión con el planeta.....	250
12.4. Identificación con un ave, pez y/o animal.....	250
12.5. Viajar a otros tiempos.....	251

12.6. Identificación con los cavernícolas.....	251
12.7. Otras Experiencias.....	251

SEGUNDA PARTE: Prácticas en la complejidad.....	256
---	-----

#### CAPÍTULO CUARTO

#### CURSO BÁSICO DE EXPERIENCIA CUÁNTICA

Introducción.....	258
Historial de las herramientas de transformación.....	259
Primera Lección: Otras formas de percepción.....	264
Segunda Lección: Prácticas de reflexión y Reducción fenomenológica.....	269
Tercera Lección: Reforzamiento del cambio y factores incidentes.....	282
Cuarta Lección: Psicología de la conciencia cuántica.....	285
Quinta Lección: Tecnología de inmersión cuántica.....	294
Sexta Lección: Inmersión preliminar.....	302
Séptima Lección: Inmersión básica.....	306
Octava Lección: Fenómenos cuánticos.....	308
Novena Lección: Inmersión compleja.....	313
Décima Lección: Técnicas rápidas de meditación cuántica.....	315
Onceava Lección: Aplicaciones.....	327

#### CAPÍTULO QUINTO

#### TÉCNICAS DE EXPERIENCIA CUÁNTICA

Nota del autor.....	338
Introducción.....	340
1. <i>Meditación</i> .....	344
1.1. Relajación emocional.....	346
1.2. Relajación física.....	348
1.3. Relajación mental.....	350
1.4. Meditación al tacto.....	352
1.5. Meditación al sonido.....	354
1.6. Meditación de visualización.....	356
1.7. Viaje visionario.....	358

1.8. Viajes de transformación.....	361
1.9. Viajes en el tiempo.....	363
1.10. Recuerdo de la forma.....	365
1.11. Olvido de la forma.....	367
1.12. La caverna visionaria.....	369
1.13. Visión interior.....	371
1.14. Integración arquetípica.....	373
1.15. Viaje de evolución.....	375
1.16. Psicometría.....	387
1.17. Visión dérmica.....	389
1.18. Telepatía.....	390
1.19. Ejemplo de taller de meditación.....	392
2. <i>Prácticas de reflexión y reducción fenomenológicas</i> .....	397
2.1. Reflexión.....	397
2.2. Reducción fenomenológica.....	398
2.3. Prácticas de reflexión y reducción fenomenológica.....	399
Epílogo.....	400
Apéndice: <i>Crisis en la realidad ordinaria</i> .....	404
Referencias.....	420



### Mi visión de la complejidad en la experiencia consciente

El sentido de escribir este libro, fue sistematizar en un modelo, la experiencia consciente, bajo la visión de la complejidad reflejada en el conjunto de mi obra. Sin duda, el enfoque expuesto es parcial, pues solo contempla algunas orientaciones y representantes en las corrientes filosóficas existencialista y fenomenológicas, como también en las orientaciones psicológicas humanista y transpersonal. Cada uno de estos temas es recomendable ser investigado en textos independientes. De ahí, asumo que la primera parte de este breve texto, para un tema tan complejo como es la comprensión de la ciencia de la conciencia y la experiencia, es solo una visión restringida que, de todas formas, requiere de una profundización del tema. Es parte de la complejidad, escribir sobre la complejidad, y más aún, sobre la psicología de la complejidad. Como el libro contiene, además, una recopilación de ensayos, y se repiten las ideas que integran los diferentes enfoques del tema de la complejidad, presiento que esto en el lector pueda ocasionarle una, o más de una molestia, o tal vez le sirva para reafirmar las ideas planteadas que, en reiteradas ocasiones, sufren de duplicaciones. La segunda parte, capítulos cuarto y quinto, correspondiente a las prácticas de la complejidad, aplicada a la conciencia, son la razón primordial del libro, y pueden verse en forma independiente al resto del libro, pues contemplan aspectos ya vistos en la primera parte, con el propósito de darle una integración y enfoque global durante el proceso de esas prácticas. Todo esto es, humildemente, para mí, un primer intento de incorporar los conceptos del pensamiento complejo, en una forma o visión de integrarlos en el comportamiento de la conciencia, en el proceso de conocimiento de la realidad. Considero, como E. Morin, que el paradigma del siglo XXI es el de la complejidad. Creo que la visión transpersonal está contemplada en la visión de la complejidad, y ésta se encuentra presente en todos los sistemas no lineales como se les llama. La visión lineal es la excepción pues requiere de supuestos de variables dejadas de lado, lo que se aleja de la realidad. De ahí que, desde este punto de vista integrador de todas las corrientes de la psicología, la psicología transpersonal también se inserta dentro del paradigma de la complejidad, como una visión transpersonal-compleja. Por último, pienso que este libro, solo es la punta del iceberg de una visión integral de la psicología de la complejidad.

## PRÓLOGO

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 Frijof 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.

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. El libro está dividido en dos secciones. La primera, es una descripción parcial de los objetivos de la investigación, y de los orígenes filosóficos y psicológicos de la complejidad, desplegando la operatividad integral de la conciencia, cuántica, compleja, holística. La segunda trata de las prácticas, que permitan obtener el acceso a la conciencia cuántica.

Los principales escritos, filosóficos, humanistas y transpersonales, a los cuales se recurrirá como fuentes de información, entre otros, serán las obras de S. Kierkegaard, K. Jasper, M. Buber, M. Heidegger, C.G. Jung, C. Rogers, A. Maslow, E. Fromm, J. Krishnamurti, K. G. Dürckheim, S. Grof, K. Wilber, J. C. Pearce, J. White, H. Quitman, R. Walsh, F. Vaughan, D. T. Suzuki, A. Watts, M.

Ferguson, P. Watzlawick, etc. En cuanto a los principales investigadores y autores relacionados con procesos complejos, como autopoiesis, estructuras disipativas, pensamiento complejo, teorías del caos y cuántica, etc., se destacan H. Maturana, F. Varela, I. Prigogine, E. Morin, A. Goswami, etc.

Agradezco a todos quienes hayan participado de los talleres de meditación, experiencias de las cuales se sustenta toda la metodología y procesos que involucra una actividad, como la reseñada en el conjunto de mi obra.

A mi familia directa, compuesta por mi esposa, mis dos hijas y mi nieto y nieta que han estado, de alguna forma, al tanto de mi labor de escritura de cada uno de mis libros.

A mis hermanos, sobrinos y amigos que van creciendo en la trama de la vida.

A mi padre y mi madre, que ahora están inmersos en la gran verdad de la otra realidad implicada, que se oculta detrás de esta realidad explicada.

Por último, agradezco a todos quienes han participado de una u otra forma en la materialización de esta obra.

Primera parte  
CONOCER Y COMPRENDER LA COMPLEJIDAD

CAPÍTULO PRIMERO

INTRODUCCIÓN

## OBJETIVO DEL LIBRO

### 1.1. Hacia una psicología de la complejidad

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.

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.

## 1.2. Fundamentación teórico-práctica de la experiencia

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.

### 1.3. 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.

#### 1.4. Elementos a considerar en una eventual investigación

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.

1. Existe una estructura arquetípica (naturaleza interna) de la conciencia que permanentemente actúa e influye, 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 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.

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.

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.

## 1.5. Historia personal en el tema

Gran parte de mi experiencia personal se ha regido por los principios y forma de vida reseñados en este texto. El desarrollo que sigo experimentando en este proceso de crecimiento continuo se asemeja a la evolución que ha despertado el nacimiento de este libro. De ahí que seguir su proceso de transformación como obra, devela mi propio proceso de cambio hacia la formación de una estructura del Ser y Forma de Vida determinada.

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 des-identificación 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 Ibáñez. 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 trece libros, ocho ensayos y treinta y cinco 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.

## 1.6. Estructura de la investigación

El capítulo primero introduce al objeto de la investigación. De la necesidad de evolucionar hacia una psicología de la complejidad. Continúa con la fundamentación teórico-práctica de la experiencia consciente, siguiendo con los pasos hacia la complejidad de la experiencia consciente. Le sigue los elementos a

investigar y las preguntas y respuestas sobre la experiencia de la existencia consciente. Termina el capítulo con la experiencia en el tema del autor.

El capítulo segundo, despliega las corrientes filosóficas existenciales y fenomenológicas, para finalizar con la influencia de las psicologías humanista y transpersonal.

El capítulo tercero desarrolla los conceptos centrales de la psicología de la complejidad, que deriva en la triple operatividad de la conciencia: cuántica, compleja y holística. Se muestra formas de percepción de la realidad, una visión de la complejidad en los conceptos de Piaget para el constructivismo, y Mircea Eliade para el chamanismo. Se termina con experiencias humanas en conciencia ampliada.

La segunda parte, en el capítulo cuarto, contempla un modelo de curso de experiencia cuántica, que se complementa en el capítulo quinto, con técnicas de meditación y reducción fenomenológicas.



CAPÍTULO SEGUNDO

TRASFONDO FILOSÓFICO-HUMANISTA-  
TRANSPERSONAL

## FILOSOFÍA EXISTENCIALISTA, FENOMENOLOGÍA Y PSICOLOGÍAS HUMANISTA Y TRANSPERSONAL

Para iniciarnos en el marco de referencia de la psicología de la complejidad, veamos cual es el centro de origen de investigación de ella, contemplados en las visiones filosóficas existencialista y fenomenología, conjuntamente con los alcances de las psicologías humanistas y transpersonales.

En el centro de una filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano, la existencia; nos referimos, en primer lugar, siempre a la existencia individual; la existencia se asigna únicamente a las personas, no a las cosas. Se considera como forma de ser típica del hombre. Desamparado, solo ante la nada, arrojado a una realidad incomprensible y absurda, marcado por el miedo, son las características esenciales del ser humano. Lo que caracteriza todo el existencialismo es la ruptura continua con todas las tradiciones filosóficas y su transmisión.<sup>1</sup>

El tema de investigación más característico de la fenomenología es la conciencia; se entiende por conciencia el ámbito en el que se hace presente o se muestra la realidad; la realidad en la medida en que se muestra o aparece a una conciencia recibe el nombre de fenómeno. La característica fundamental que la fenomenología encuentra en la conciencia es la intencionalidad en el lenguaje ordinario llamamos intencional a la conducta hecha mediante un acto de voluntad, a la conducta deliberada; en fenomenología la intencionalidad es una propiedad más básica: se refiere al hecho de que toda conciencia es conciencia de algo, todo acto de conciencia es siempre una relación con otra cosa, un referirse a algo.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Psicología humanista. Helmut Quitmann (1989).

<sup>2</sup> Filosofía Contemporánea. Jean Paul Sartre.

Existen una serie de ideas básicas que definen la psicología humanista. Entre las más importantes está el valor que se le otorga al individuo como tal: a la libertad personal, el libre albedrío, a su capacidad creativa y a la espontaneidad. Al contrario de lo que ocurre con otras corrientes psicológicas, la psicología humanista presta una especial atención a la experiencia consciente. En general, su principal punto de mira se centra en todo aquello relacionado con la naturaleza humana.<sup>3</sup>

La psicología transpersonal se interesa por la expansión del campo de la investigación psicológica hasta incluir el estudio de los estados de salud y bienestar psicológicos de nivel óptimo. Reconoce la potencialidad de experimentar una amplia gama de estados de conciencia, en algunos de los cuales la identidad puede ir más allá de los límites habituales del ego y de la personalidad.<sup>4</sup> Las experiencias transpersonales son aquellas en las que la sensación de identidad –el self- se extiende más allá (*trans*) del individuo o de la persona y llega a abarcar aspectos de la humanidad, la vida, el psiquismo y el cosmos que anteriormente eran experimentados como ajenos.<sup>5</sup> Esta psicología surge como "cuarta fuerza" tras la Psicología Humanista, que estudia el Desarrollo Personal y el Potencial Humano. Constituye una comprensión diferente del psiquismo, la salud, la enfermedad y el desarrollo personal y espiritual. Es la única escuela de psicología que estudia directamente y en profundidad, el funcionamiento del ego y la dimensión espiritual del ser humano.

## 2.1. Aspectos de la Filosofía Existencialista

En este trabajo, o trozos del existencialismo se verá, las ideas centrales de los filósofos de esta corriente de pensamiento, como son Soeren Kierkegaard, Martin Heidegger, Martin Buber y Karl Jaspers. A pesar de estar inmersos en la filosofía existencialista, poseen algunas diferencias de enfoque que no es el caso de analizar acá.

Veremos los aspectos relevantes de la filosofía existencialista.

### Miedo y libertad

El ser arrojado al mundo (Heidegger) con su inevitable perspectiva de la muerte, confiere a la existencia un carácter absurdo (Jaspers) viéndose expuesto a

---

<sup>3</sup> Psicología humanista. Abraham Maslow.

<sup>4</sup> Más allá del ego. Compilación de R. Walsh y F. Vaughan.

<sup>5</sup> Trascender el ego. Compilación de R. Walsh y F. Vaughan.

situaciones límites en dirección al abismo (Kierkegaard) experimentando el miedo (Heidegger) confrontándose constantemente con la enfermedad y fracaso (Jaspers) así como con el desgarramiento, desesperación y abandono (Kierkegaard). A su vez, el miedo puede transformarse en libertad, aceptándolo o no como forma de su existencia, como una paradoja.

## Elección, decisión y responsabilidad

Tener que elegir y tomar una decisión considera al ser humano como activo o pasivo; pasivo por la amenaza de ser determinado y activo al realizar la actividad de elección y decisión. Así, el miedo es una condición necesaria para la libertad del ser humano.

Kierkegaard y Heidegger colocan la responsabilidad del individuo en su propia autoridad como ser humano. En Buber y Jaspers se considera la responsabilidad del individuo en relación a otros seres humanos, es decir en el “encuentro” (Buber), y en la “comunicación” (Jaspers).

La responsabilidad del ser humano, es la del propio ser humano. Si la niega, la esquiva o la traspasa a otros seres humanos, entonces niega su existencia y no vive de acuerdo con su determinación vital. Todos tenemos un temor a ser uno mismo, pues si lo intentamos, el cambio que experimentamos significará asumir responsabilidad y autonomía en nuestras decisiones. Esto mismo produce una crisis del cambio reflejado en ciertas enfermedades de nuestra época: angustia, soledad, depresión, sentimientos de destrucción y autodestrucción. Todo esto se manifiesta en una batalla sin cuartel entre la conciencia interior que intenta emerger y la conciencia exterior retraída por las pautas y normas sociales que son barreras a la expresión de sí mismo. Se intenta sacar a la luz la interioridad y reflejarla en el comportamiento, pero se siente una enorme presión social, cultural y familiar que inhiben la potencialidad creadora, efectuando así el organismo mediante una especie de autocastigo inconsciente por la negación a la propia naturaleza: ser uno mismo. También nos describe el comportamiento anormal en que muchas veces no hacemos lo que debemos hacer, sino lo que otros nos sugieren, contraviniendo nuestro propio propósito original, cometiendo errores por no hacer lo correcto, ser uno mismo haciendo lo que predetermina nuestra conciencia. De ahí que, si hago lo que no quiero y no hago lo que quiero, estamos negando nuestra propia conciencia interior. Debido a que el individuo, alienado en su comportamiento, durante mucho tiempo ha sido considerado virtualmente como un “objeto” a manipular por terceras personas, él pierde la capacidad de reaccionar y responsabilizarse a sí misma y, aunque siente que es tratada de forma impersonal y deshumanizada, no se siente capaz para rechazar la opresión. Sin

embargo, si dejamos que otro determine nuestro actuar, alterando nuestros sentimientos y emociones al arbitrio de ellos, esto puede llevarnos a un conflicto interior entre lo alienado que seríamos en ese momento y lo que deberíamos ser (independientes y responsables de sí mismos). Si desde la infancia se nos viene señalando que nuestros sentimientos deben ser distintos a cómo lo estábamos experimentando, entonces comenzamos una vida hipotecada que no es nuestra: somos otros. Hemos vendido nuestra libertad. Tarde o temprano pagaremos esta incoherencia, entre nuestros sentimientos íntimos y nuestra conducta alienada.

## Del presente y estar en el mundo

La existencia en el presente es un prepararse para el futuro (Heidegger) y, al igual que estar en el mundo, es más experimentable para el ser humano que el futuro. En el presente fijamos la intención para modificar el futuro. Un proyecto de cambio, para modificar mi condición presente, como anticipación de un futuro. No tenemos más que una realidad, aquí y ahora. Todo día es precioso: un instante puede serlo todo. Pecamos contra nuestra misión cuando nos perdemos en el pasado o en el futuro. Sólo a través de la realidad actual es accesible lo intemporal, sólo adueñándonos del tiempo llegamos allá donde se ha extinguido todo tiempo.

A modo de facilitar un encuentro con la persona, que lo lleve al descubrimiento de sí mismo, más que dirigir la relación entre los individuos, intentar establecer una comunicación y diálogo, donde impere un sentido de participación entre personas, logrando con ello, un encuentro del tipo yo-tu antes del yo-ello, que produce una frontera entre los individuos. Así, gradualmente, la persona alienada irá soltando sus apegos y amarras hasta llegar a sentirse y descubrirse a sí mismo.

Uno mismo se realiza y transforma, solo 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. Es quizás, la participación en comunidad, lo que permite tener la oportunidad de darse cuenta el individuo, de las diversas realidades ante un hecho determinado. Entonces, esta experiencia en comunidad transforma nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás. Comenzamos a aceptar otras realidades, diferentes a la nuestra. Aprendemos a escuchar otras opiniones y establecemos así una comunicación. Si hubiese una sola realidad, no existiría, por este hecho, la comunicación, pues todos percibirían lo mismo y, por ende, no sería necesario contrastar opiniones. Pero, dado que subjetivamente existen múltiples realidades para cada uno de los individuos,

podemos constatar que pueden establecerse una red de comunicaciones de los temas más diversos posibles. Comenzamos así, a recibir un sentido de ayuda mutua entre los participantes de la comunidad, permitiendo en esta interacción resolver productivamente los problemas que nos afectan.

## 2.2. Fenomenología del existencialismo

La fenomenología es el método científico de investigación del existencialismo. Para ello emplea un proceso de reflexión y reducción fenomenológica.

### Reflexión

Es detenerse en el presente de una observación. Es olvidarse de todo aquello que no tenga que ver con lo central de nuestra mirada del ahora. Es el comienzo de dejar de lado los prejuicios y sumisiones y encontrar así la libertad y autonomía de pensamiento. Es el principio del redescubrimiento del presente. Es un escape a la sumisión cotidiana de nuestras vidas. Es liberarse del aturdimiento de la conciencia con los fetiches tecnológicos de nuestra era. Es liberarse de la locura inconsciente de nuestros tiempos. En una palabra, es recordar que en nuestra interioridad somos libres.

### Reducción Fenomenológica

Es la 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. Debemos liberarnos de los paradigmas, que someten nuestra percepción, mediante el proceso de reducción fenomenológica. Como señalamos anteriormente, siempre 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. Como dice Varela, el punto de partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

Antes de iniciarse en un programa meditativo es necesario desaprender y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica<sup>6</sup> (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias, están “destinados a hacer vacilar una evidencia que uno creía garantizada: nuestra identidad, por ejemplo, la estabilidad del mundo exterior, o incluso el sentido de las palabras”. Estas reflexiones y experiencias<sup>7</sup> se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal durante el proceso de la Experiencia de Meditación Disipativa (MD).

### 2.3. Formas de vida consciente humanista

Iniciarse en la investigación del campo de la conciencia puede llevarlo a conocer los alcances, actitudes, técnicas y procedimientos necesarios para llegar a obtener el pleno potencial y desarrollo de la conciencia que le permita al individuo convertirse, con conocimiento y esperanza, en gestor de su propio destino. El auto-desarrollo conseguido le permitirá tener acceso a las capacidades internas y ponerlas al servicio de su propia conciencia. En última instancia, los poderes interiores ya no estarán sujetos al arbitrio de la espontaneidad e ignorancia, sino que el individuo, con conocimiento y fe, programará y controlará conscientemente sus propias necesidades. A la vez que lleguemos a ser “capitán de nuestra alma”,

---

<sup>6</sup> Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

<sup>7</sup> Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.

podremos adquirir, seleccionar e incorporar en nuestro comportamiento, todos aquellos valores que reconozcamos como elementos creadores del perfeccionamiento en busca de la autorrealización.

Así como los niños imitan a los mayores en su forma de hablar, caminar y gestos (además de los hábitos de pensamiento), así también deberemos seleccionar de los demás aquellos rasgos característicos del ideal que pretendemos llegar a ser. Recordar que si bien los malos hábitos y las malas compañías nos alejan de nuestro objetivo por efecto de la imitación consciente-inconsciente, W. James señala, “asimismo las acciones y horas de trabajo, una a una, pueden hacer de nosotros, o santos o sabios o peritos”. También el trato frecuente con personalidades excepcionales o de sus biografías o pensamientos y citas, son capaces de crear y desarrollar en nuestra propia individualidad las más altas capacidades.

Ahora bien, como en todo proceso de aprendizaje, también en el plano de la conciencia se requiere de un período de comprensión y aplicación práctica de los principios que le conciernen a objeto de establecer las bases para la formación de un hábito de “actitudes correctas”. De ahí que establecer un plan de desarrollo de la conciencia conlleva a dividir el proceso de educación de la conciencia en diversos aspectos: aprendizaje, crecimiento, desarrollo, actividad y rol del individuo, educación autoritaria y humanista.

## 1. Aprendizaje

Toda actividad que desarrollamos durante la vida, requiere de un proceso de aprendizaje. El organismo humano, frente a los estímulos del medio reacciona sensiblemente mediante las percepciones (conscientes e inconscientes) elaborando procesos mentales que motivan respuestas voluntarias o involuntarias, estableciéndose una coordinación entre las percepciones, pensamientos y acciones. La experiencia obtenida con el proceso de aprendizaje contribuye a perfeccionar el mecanismo empleado como método de aprendizaje: asociativo o programado.

La ley de contigüidad empleada en el aprendizaje asociativo (AA) señala que frente a la proximidad temporal de dos sensaciones, se origina una asociación mental de ellas y la presentación de una, evoca la memoria de su correspondiente sensación asociado. Este principio se utiliza en psicología bajo el nombre de asociación libre y también en pruebas nemotécnicas.



El aprendizaje programado (AP) (o máquina de enseñar), se vale de un conjunto de etapas del programa que deberán irse avanzando de acuerdo a la propia experiencia individual. El sujeto en AP, no pasará a las etapas siguientes mientras no esté preparado para ello y haya controlado la etapa anterior. Por lo mismo, no deberá saltarse etapas. Con los éxitos parciales que va logrando, refuerza y motiva continuar avanzando hacia el objetivo final. Los propios individuos ajustan su rapidez de aprendizaje.

En teoría de aprendizaje, se hace una distinción entre los estímulos cuyas respuestas sea o no aprendidas (condicionados e incondicionados). Para finalizar señalaremos que lo interesante es que en el aprendizaje condicionado la conducta del sujeto está motivada por la expectativa por la cual se aprende a esperar sucesos, lo que a su vez genera la conducta del mismo, situación que se traduce en un reforzamiento del proceso de aprendizaje.

## 2. Crecimiento

La educación de los estados de conciencia es un proceso de aprendizaje lento, continuo y permanente por lo que debiera iniciarse desde temprana edad, con el objeto de lograr un mayor y mejor perfeccionamiento del individuo. El objetivo de esta educación es la de proporcionar al sujeto del conocimiento científico, de medios y procedimientos adecuados para el desarrollo armónico de su inteligencia, creatividad y de su propia voluntad, creándole una independencia y libertad de acción. Por lo tanto es necesario disponer de una autodisciplina constante, de manera que permita al individuo enfrentarse a los problemas y darles soluciones óptimas.

Las fuentes de educación de los estados de conciencia (similares a las del conocimiento) son de tres tipos, relacionadas con las facultades psico-orgánicas del individuo: sensorial, mental y motora, asociadas a las funciones de percepción, razonamiento (imaginación, concentración y memoria) y voluntad.

Las técnicas de AA y AP contribuyen a ejercitar los estados de conciencia de aprendizaje configurando además una estructura de pensamiento que facilita y profundiza continuamente el crecimiento de la conciencia del aprendiz.

Si bien las fases inferiores de los estados de conciencia (AA y AP), no están orientadas a desarrollar facultades superiores (telepatía, clarividencia, precognición, sincronicidad, etc.), con el crecimiento de los estados de

conciencia se puede tener acceso a estos poderes interiores al individuo. Este, liberado de los estados inferiores comienza a experimentar una especie de expansión de la conciencia que no está limitada por las dimensiones espacio-temporales.

La fase intermedia de crecimiento de los estados de conciencia cumple un papel de entrenamiento y conocimiento de los cambios que debemos experimentar en nuestras actitudes frente a las diversas actividades desarrolladas por el individuo, el cual debe vivenciar como un proceso de cambios, tanto en su forma de ser, como en el modo de vida que lleva. De ahí que, esta fase puede experimentarse como un medio de evaluación del aprendizaje obtenido en la fase anterior. Además de determinar el nivel de desarrollo en que se encuentra el individuo, esta fase permite también efectuar las debidas correcciones que faciliten y orienten la educación de los estados de conciencia.

### 3. Desarrollo

La investigación de la conciencia puede comenzar requiriendo de una nueva forma de educación humanista, de un medio de aprendizaje y crecimiento que favorezcan el pleno desarrollo del individuo. Para ello no solo es necesario conocer las diversas formas y actitudes que debe efectuar la persona autorrealizada, sino que es fundamental experimentar: las actividades del proceso de desarrollo de la conciencia, asumiendo los roles asignados a los agentes del cambio, a los estados de conciencia y a la educación de la conciencia.

- *Actividades en el Desarrollo:* En general se define como actividad la facultad de obrar (actuar). Normalmente se asimila esta palabra a una acción física. Sin embargo, también realizamos una actividad en los procesos de percibir y pensar. De ahí que, en toda actividad humana se pueden dar estos tres elementos (percibir, pensar y actuar). Del predominio de uno de ellos, se determina el rol que asume el sujeto (conocedor, pensador, hacedor). Durante el aprendizaje de una actividad el individuo experimentará un proceso de cambios que orientará su conducta y actitud, desde una etapa inicial hasta una de comprensión integral de la actividad. Así, el proceso transcurre desde el rol de “aprendiz” hasta el momento que pueda llegar a convertirse en “maestro” de tal actividad.

Es factible ejercer control de las actividades en alguna de las etapas de este proceso asumiendo el individuo el rol adecuado mediante un cambio de su estado meditativo (de conciencia). Puede así orientar sus actividades hacia objetivos positivos, eliminando o reduciendo las actitudes negativas que pudiese presentar eventualmente.

Cabe hacer presente que toda actividad, de por sí, no es ni fácil ni difícil, sino que el individuo es el que determina el grado de dificultad de la misma, por sus motivaciones, expectativas y actitud de agrado o desagrado hacia ella. Por ello, es sumamente importante controlar estos factores inhibidores del desarrollo eficiente de las actividades, dado que en la práctica se va conformando una estructura de pensamiento que incide en la forma de enfrentar cualquier tarea que requiera nuestra atención en el futuro.

De todo esto se desprende, que es factible asociar y programar las actividades para el éxito o fracaso, la salud o enfermedad, la riqueza o pobreza. Es lo que los psicólogos denominan “el valor de la propia imagen” y que les ayuda a percibirse a sí mismo de tal o cual forma.

- *Rol en el Desarrollo:* De todos los seres vivos, es quizá la especie humana la de mayor complejidad en cuanto a su comportamiento multifacético. Así lo reconoce C. Jung al postular que las características de Introversión y Extroversión son “un concepto superficial y demasiado general” que sirve para identificar los tipos de conducta humana, y sostiene “cuatro tipos funcionales corresponden a los medios evidentes por los cuales obtiene la conciencia su orientación hacia la experiencia. La percepción (es decir, la percepción sensorial) nos dice que algo existe; el pensamiento nos dice lo que es; el sentimiento nos dice si es agradable o no lo es; y la intuición nos dice de dónde viene y a dónde va”. Además agrega que pueden existir muchos criterios de clasificación de los tipos de conducta individual, “como fuerza de voluntad, temperamento, imaginación, memoria y demás”.

Es necesario distinguir el papel que puede asumir el individuo desde el punto de vista de su interacción con su medio y de las

actividades desarrolladas. En éstas, el sujeto deberá primero llegar a conocer y definir el campo, los límites y alcances de ellas. Posteriormente, deberá poner en juego los procesos del pensamiento que le permitan mejorar su rendimiento y eficiencia. Sin embargo, importante es tener la voluntad de actuar para llevar a cabo la actividad. Así tenemos que, conocer, pensar y actuar son los requisitos necesarios en las actividades. De ahí que, es conveniente hacer un análisis del rol del individuo al efectuar estos procesos aunque, en estricto rigor, normalmente se dan y confunden en una sola unidad. Sin embargo, se presentan signos reveladores del rol principal que asume el sujeto. Por otra parte, hay que considerar que nuestras percepciones afectan nuestros pensamientos y lo contrario también es cierto. Además las percepciones inciden en las acciones y vice-versa. Por último, los pensamientos influyen en las acciones y éstas en aquellos. Ya lo sostenía W. James, “Para estar contento, yérguete contento, mira en torno alegremente y condúctete como si la alegría ya te inundara. Para sentirte valiente obra valientemente, y es muy probable que la emoción del valor reemplazará al sentimiento de miedo”.

## Educación Autoritaria

El individuo que establece una sociedad de cualquier índole forma con ésta un vínculo de tal naturaleza que involucra en ello toda su identidad, estructurándole una forma de vida particular que orienta sus percepciones, sus pensamientos y sus acciones, en una palabra, lo transforma en un “ser sociable” perteneciente a tal sociedad con sus propias creencias y sometido a su influencia consciente o inconscientemente. Todas sus actividades y roles están “programadas” por esa sociedad particular. Tienen preferencia en ella, el poder autoritario de sometimiento de la voluntad, situación que inhibe los procesos mentales de la creatividad e intuición; la presión psicológica que aumenta el estrés afectando la salud; el empleo del aprendizaje asociativo y programada, dejando de lado otros modos, como por ejemplo, la intuición y las emociones; el deterioro de los valores y principios éticos, afectando su actuación moral.

Hay varios autores que reflejan este tipo de “cultura autoritaria”. Así por ejemplo, Marilyn Ferguson en su obra *La Conspiración de Acuario* nos señala los aspectos “erróneos”, en el poder y la política, en la salud y medicina, en la educación y aprendizaje y también en lo económico sobre los valores. Por su

parte, Carl Rogers en su texto *El Camino del Ser*, nos describe los aspectos negativos que están afectando una política educativa tradicional.

Erich Fromm presenta en “*Ética y Psicoanálisis*” un análisis del carácter definido como “el patrón de conducta característico de un individuo dado”. El análisis se sitúa en una diferenciación de los tipos de carácter: de orientación improductiva y de orientación productiva.

Respecto de los rasgos de carácter improductivos, éstos se clasifican en:

- Orientación receptiva<sup>8</sup>
- Orientación explotadora<sup>9</sup>
- Orientación acumulativa<sup>10</sup>
- Orientación mercantil<sup>11</sup>

Un análisis más detallado y extenso de las características del “pensamiento autoritario” reseñado por estos autores será posible obtenerlo recurriendo a sus obras.

## Educación Humanista

Como puede observarse, todos los aspectos negativos y “concepciones erróneas” del comportamiento humano están favoreciendo al sistema imperante en nuestra actual sociedad en donde los elementos que la sostienen y le dan su “razón” de existencia son básicamente la 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 programación, causantes de la tensión nerviosa o estrés. El resultado de esta estructura del comportamiento de la sociedad se traduce en que al individuo no le es posible escapar de esta

---

<sup>8</sup> Orientación receptiva: “la persona siente que la fuente de todo bien se halla en el exterior y cree que la única manera de lograr lo que desea es recibéndolo de esa fuente.”

<sup>9</sup> Orientación explotadora: “no espera recibir cosas de los demás en calidad de dádivas, sino quitándoselas por medio de la violencia o la astucia, y que el individuo no puede producir nada por sí mismo.”

<sup>10</sup> Orientación acumulativa: “hace que la persona tenga poca fe en cualquier cosa nueva que puede obtener del mundo exterior; su seguridad se basa en la acumulación y el ahorro, en tanto que cualquier gasto se interpreta como una amenaza.”

<sup>11</sup> Orientación mercantil: “experimentarse a uno mismo como una mercancía y al propio valor como un valor de cambio.”

“conciencia de sumisión y dependencia”, puesto que cualquier intento de alterar esta situación conlleva a adoptar un cambio de conducta, unas “concepciones correctas” y aspectos positivos que transformen integralmente sus pensamientos y actitudes en frente y en contra de su medio. Como vimos, la educación autoritaria se enmarca en un proceso de sumisión en que se enfoca la atención en el pasado o en el futuro de realización de un rol o actividad, en cambio la plena educación humanista se manifiesta en la conciencia de la eterna presencia.

## Redescubriendo el presente

Si consideramos el ESTADO DE SUMISION a la condición estática de toma de conciencia de la situación alienada en que nos encontramos actualmente, y PRESENCIA, el cambio dinámico de evolución de la conciencia desde aquel estado hacia otro estado de trascendencia y descubrimiento de sí mismo, entonces, existen dos formas que pueden producir una transformación personal.

Primero, normalmente la gente no es consciente de su estado habitual de alienación. El sólo hecho de tomar conciencia en el presente de esto, puede significarle un cambio en sus relaciones con los demás y consigo mismo.

Segundo, si no se produce un cambio cuando descubrimos nuestra presente forma de vivir, entonces el darse cuenta de ello puede motivar el cambio mediante un proceso de evolución de la conciencia, haciéndonos cada vez más presentes, REDESCUBRIENDO EL PRESENTE en cada una de nuestras actividades y relaciones hasta que realmente lleguemos a ser y vivir en el PRESENTE.

Uno de los fenómenos que se está produciendo en la actual sociedad tecnológica y mecanicista, es que el individuo comienza a perder la capacidad de usar sus sentidos por estar sumido en un estado, cada vez, más alejado del presente. Él mira, pero no ve; escucha, pero no oye; toca, pero no siente; en una palabra, emplea sus órganos sensoriales pero no está percibiendo la realidad del presente. Pues se pierde pensando en el pasado o proyectándose en el futuro, no estando atento a lo que ocurre en el momento en frente de sí. Se encuentra en un estado alienado del presente. El presente es extraño para él, pues es dependiente de lo que ha ocurrido en el pasado o pueda ocurrir en el futuro. Pierde su libertad con esta dependencia, aunque no sea consciente de ello.

Cómo recuperar el presente perdido, es quizá uno de los problemas cruciales de nuestro tiempo. Sin embargo, para comenzar a redescubrir el presente es necesario que se comprenda que estamos en una condición que niega la verdad del presente. Ahí, se inicia el descubrimiento de que existe un camino para vivir el presente en

cada instante de la vida. En el presente, desaparecen las intenciones de controlar al otro, de competencia, de agresión y, por el contrario, se comparte, coopera y acepta a los demás tal como son. La historia del hombre ha sido la historia de pérdida del presente, volviéndose cada vez más extraño para él. El futuro del hombre depende de si logra o no redescubrir el presente que ha perdido hasta hoy. Cuando lo alcance, entonces y sólo entonces podrá decirse que ha vuelto a renacer en un mundo nuevo.

Descubrir la SUMISIÓN es descubrir la situación alienada del momento y se da solo cuando se es consciente de ello.

Redescubrir el PRESENTE es un proceso que se origina cuando se descubre la alienación del presente y se orienta la vida hacia un cambio de conciencia que lleve al individuo al descubrimiento de sí mismo y de su libertad e independencia. Descubrir la identidad del individuo en el presente es darse cuenta de quienes somos en su forma alienada. Así, normalmente el sujeto se identifica en la función que desempeña o ha desempeñado en el pasado o lo que cree desarrollará en el futuro (“soy profesor”, “soy investigador”).

Redescubrir la identidad del PRESENTE, es darse cuenta de quiénes somos realmente. Yo soy el que soy en el presente y nada más. Mis actitudes de ahora son el reflejo de lo que soy. Yo no soy el que fui ni el que llegaré a ser, sino que soy por lo que hago ahora. Por mis hechos del momento, soy en el presente.

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.

Por otra parte redescubrir el PRESENTE es volver a ser niños, con la conciencia del niño. A reconocer que solo la verdad de la presencia vivencial es correcta y que toda justificación de otras verdades temporales, no son adecuadas para el diálogo interpersonal.

Nuestra cultura nos ha llevado hasta límites increíbles, de que el presente virtualmente no existe y solo debemos aceptar la tradición del pasado y las expectativas de un futuro incierto. Se niega la verdad del presente, imponiendo una verdad que no es sometida a crítica alguna.

Ahora bien, dado que no existe o no percibimos una verdad trascendente, y que nadie puede arrogarse la posesión de la verdad única, ni en el pasado y futuro de la humanidad podemos decir que tenemos la verdad y solo podemos estar seguros que una verdad se transforma y que siempre solo es verdad en el presente. Es decir, solo el presente es la verdad de nuestra percepción. La sentencia, “la verdad os hará libre”, pienso que se refiere, no a que exista una verdad absoluta, sino más bien creo que el significado es que en el presente estamos en posesión de la verdad y que ésta puede transformarse en el tiempo. De ahí que, los diversos estados de conciencia determinan distintas realidades o verdades que afectan el proceso de cambio.

Entonces, una forma de tomar conciencia del proceso de cambio de conciencia, es conocer la evolución del individuo desde la infancia hasta la adultez. Otra forma, es darse cuenta de sus relaciones con los demás desde su estado de coerción habitual hacia su libertad interior; de los factores inhibitorios de sus potencialidades hacia la emergencia de su creatividad.

Tradicionalmente se piensa que los problemas a que se ve enfrentado el hombre en la actualidad es consecuencia de vivir en un sistema o cultura de enfoque autoritario, reflejado en actitudes de competencia, de poder, explotación, etc. Se supone que si se modifica esta visión hacia una cultura humanista, esto nos llevará a un tipo de relaciones humanas que incentivan la participación y cooperación de los individuos, a la “aceptación del recíproco otro en la convivencia” (H. Maturana). Sin embargo, la hipótesis que se plantea aquí es que la cultura autoritaria no es la causa última del sistema de vida imperante, sino que es una consecuencia de la imposibilidad de percibir el Presente. Si realmente percibiéramos (o viviéramos) el presente, nuestras relaciones serían las adecuadas a ese presente. Normalmente el individuo vive en el pasado o el futuro, pues no percibe el Presente. Existen ocasiones límites, en que el individuo percibe la realidad del presente como una unicidad del ser, pero normalmente actúa recordando su pasado o programando su futuro, no aceptando, disfrutando ni estando plenamente en el presente, del ahora de cada momento.

Un ejemplo típico en que se manifiesta la ausencia del presente es en una conversación normal. Casi siempre hay momentos de distracción (no estamos presentes) recordando otras situaciones, adelantándonos mentalmente a plantear



un punto de vista, a tal punto que llegamos a estar “sordos” a lo que nos dicen. Esto se comprueba cuando preguntamos o afirmamos algo que ya se había comunicado. Así nos referimos de la persona, a que “estaba en la Luna”.

Para comprender ahora el proceso de estar presentes, acudiremos a las actitudes que adopta el individuo enamorado, y también en el proceso de experimentar el humor.

En el comportamiento del enamorado, se trasciende toda acción voluntaria destinada a controlar y dirigir su actitud hacia el sujeto de atracción. Si bien nos vemos en la imposibilidad de dar una explicación racional de este estado, hay algunos elementos que están presentes cuando se experimenta esa emoción: uno se olvida del pasado y del futuro, estando plenamente presentes en ese instante de atención total, desatendiendo todo lo demás, como temores, deberes, hábitos, liberándonos de las dependencias y siendo más auténtico, sin esperar o buscar aprobación alguna de otros acerca de nuestra decisión; vivimos la experiencia en su integridad, olvidándonos de nosotros mismos y uniéndonos y aceptando al sujeto de nuestra observación como una unidad, sin análisis ni intentos de control y manipulación voluntaria, percibiendo al “objeto de amor” como un fin en sí mismo y no como un instrumento para un propósito egoísta.

Una de las características intrínsecas del sentido del humor, es que quien lo experimenta se encuentra totalmente presente en ese instante consigo mismo; no asume un rol distinto a su propia personalidad pues no puede aparentar esta emoción. De ahí que, cuando se pierde esta capacidad, el individuo va transformándose en algo que no es auténtico, experimentándose como una persona ajena, alienada, dependiente.

Cuando desaparece el humor en nuestra existencia cotidiana, la vida se va extinguiendo así como se consume una vela encendida. Ahora bien, ¿qué impide que estemos de humor? Responder la pregunta pasa también por el hecho de ver cómo nos afecta el humor.

Vivir el humor es ser auténticamente uno mismo. Quien vive el humor no puede estar deprimido, con ansiedad o tristeza. Mejora su capacidad para resolver productivamente los problemas. Tiene efectos positivos en su salud y se vuelve atractivo a los demás.

El humor se vive en el momento y, al igual que el juego, no tiene un propósito futuro, sino que en el mismo instante en que se experimenta, produce el efecto. El humor es una de las mejores formas de recordarnos que estamos viviendo el

presente. Cuando no hay humor, dejamos de estar presentes, comenzando a vivir una vida atormentada por el pasado o por nuestras proyecciones del futuro, empezando a olvidarnos de vivir el mundo cotidiano de la realidad del presente.

El humor se pierde cuando uno deja de ser uno mismo. Se vuelve dependiente de alguien o de algo. Comienza a hacer lo que no debe hacer y no hace lo que debe hacer, produciéndose un conflicto entre lo que es y lo que quiere ser y entre lo que hace y lo que debería hacer.

Cuando a una persona se le impide que sea ella misma asumiendo una conducta extraña a ella misma, no puede vivir eternamente así, pues esa no es su vida, sino que está viviendo una vida de un ser desconocido para ella, que tarde o temprano afectará su salud física y mental. Desaparecerá el humor de su vida, por la intranquilidad que le provoca la actitud alienada y si no es capaz de salir de ese estado, su propio organismo se encargará de recordárselo mediante un auto-castigo, por no dar cabida a que emerja su verdadero sí mismo.

De ahí que la misión que tenemos todos, es dar todas las facilidades a nuestra vida para que lleguemos al encuentro consigo mismo y con los demás. Si por alguna razón se impide este proceso, entonces y solo entonces, como no se deja emerger al ser interior, deberá autodestruirse aquel ser extraño, que envuelve la potencialidad interior, para encontrar su liberación. Esta es quizás una explicación del por qué aquellas personas a quienes se les impide ser ellas mismas, comiencen un proceso autodestructivo con su organismo que puede acabar con sus vidas.

Una forma para impedir la acción negativa hacia la vida, producida cuando vemos afectado nuestro sí mismo, sería enfrentarse con el sentido del humor que nos lleva directamente hacia el presente, olvidándonos de nosotros mismos, del pasado y de los problemas futuros. Luego, vivir el humor, no es más que estar plenamente en el presente. Podemos decir, entonces, que vivir el humor es vivir en el presente.

La vida occidental contemporánea, aunque no lo parezca, transcurre en una cultura orientada a un sistema autoritario. Los problemas derivados de este enfoque en la forma de vida de los individuos y de la sociedad en general, se reflejan básicamente en la percepción de las relaciones humanas. Así, cuando estamos frente a otros, establecemos con ellos actitudes de competencia, poder o sumisión, etc. Al asumir estas actitudes estaríamos pensando (consciente o inconscientemente) en el pasado o proyectándonos al futuro para obtener una posición ventajosa (competitiva) respecto de los demás, haciéndonos o presentándonos invulnerables para poder tener poder sobre los demás. Toda

nuestra educación ha sido orientada en tal sentido, a establecer fronteras con los demás. Literalmente estamos “muertos” o “no nacidos” al estar siempre en el pasado o futuro y no vivir el presente. Vivir, significa estar plenamente presente en el momento, sin interrupciones del pasado o futuro. Una de las características del estado iluminado es que, en esos instantes, uno se olvida de las quejas del pasado y preocupaciones del futuro, estando plenamente en el presente.

Las relaciones humanas que solo pueden darse en el presente son de carácter solidario, de cooperación, de sana competencia (juegos), de amor, de felicidad y en general todo tipo de actividades positivas.

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.

Una de las paradojas de nuestra sociedad tecnológica actual, es que a medida que pensamos en controlar conscientemente el mundo, nos hacemos menos conscientes de ser y vivir. Mediante el proceso de retornar al pasado y proyectarnos al futuro, estamos creando un mundo que se está escapando a nuestro control y creemos que el método científico es lo óptimo para el desarrollo. Sin embargo, con este sistema nos estamos volviendo cada vez menos conscientes de nosotros mismos; nos vamos transformando en instrumentos de la sociedad; el individuo pierde su identidad y se siente extraño y en soledad; se vuelve un ser sometido y alienado por las circunstancias.

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.

Desde hace un tiempo se ha venido planteando la necesidad de orientaciones por parte de los humanistas, que den respuesta a los problemas de la sociedad bajo los nuevos conocimientos y comprensión de la realidad.

Lo anterior sugiere que, a pesar de todos los cambios que han tenido lugar en este fin de siglo, aún persisten problemas existenciales que no han sido resueltos con el avance de la ciencia.

De la comprensión del significado del humanismo se desprende que su destino es un proceso relacional de los individuos que integran la sociedad humana.

Esta relación puede darse de diversas formas, que determinan a su vez, distintas formas de vida. Así, una forma puede establecer una relación de dependencia y coacción, que inhibe la capacidad creativa del individuo, pasando este a vivir una vida alienada en que se transforma en otra persona alejada de sí misma y de los demás, encontrándose en la soledad, vacía de sentido.

Otra forma de vida se configura al vivir en referencia a una cultura dada, que lleva implícita la adopción de los modos, costumbres y formas de comportamiento a los integrantes de ella, sintiéndose apegados a sus prejuicios, dogmas, ideologías y convencionalismos.

Una tercera forma de vida se refleja en la participación de una estructura comunitaria. El individuo, siendo por naturaleza autónomo, debe de todos modos integrarse a la comunidad para descubrirse a sí mismo en y con los demás. Sólo no podrá saber quién es él. Cuando se relaciona, se descubre realmente quién es, convirtiéndose en uno con todos los demás en comunidad.

La cuarta forma de vida, el individuo la experimenta cuando se siente plenamente actor de la vida, participando en la acción realizada. Él toma las decisiones y es libre de sí mismo y de los demás. Es responsable de sus actos y sabe que solo él es arquitecto de su propio destino. Nadie lo hará por él, sólo él puede cambiar, por y para sí mismo.

La quinta forma de vida va más allá de su propia acción; trasciende su participación voluntaria. Es como una conciencia mística-cósmica en donde el

individuo se desprende (desidentifica) de su egoísmo, llegando a percibir la vida como unidad de todas las cosas; desaparecen las fronteras entre lo que uno es y lo que no es; se integran las dicotomías; se difunden y descentralizan el poder y las jerarquías; se adopta un sentido ecológico hacia la naturaleza; no existen intenciones de provocar y competir, sino de cooperar y aceptar a los demás tal cual son, etc.

Las cinco formas reseñadas, generalmente se dan en la práctica, integradas en una sola forma de vida que tiene diversos matices de estas modalidades. A modo de facilitar la comprensión de estas formas de comportamiento, actitudes y valores en un sistema humanista de vida, se configuran en un modelo de transformación de la conciencia bajo la sigla CREAD, cuyas letras nos llevan a recordar el significado de cada forma de vida: C (coacción), R (referencia cultural), E (estructura comunitaria), A (actor-participante), D (desprendimiento-desidentificación).

Estas son, entonces, las orientaciones acerca de las diversas formas de vida a que puede acceder el individuo en su intento y búsqueda de la realidad y sentido de su vida. Aceptar una forma de vida es de su propia elección y responsabilidad. Sin embargo, comprender las diversas formas de vida le confiere la posibilidad y responsabilidad de elegir en conciencia el cambio de vida.

Ahora bien, llegar a producir un cambio en nuestra forma de vida requiere que primero descubramos la situación alienada en que vivimos. Transformar esta actitud, pasa por un proceso de olvidarse del pasado y futuro, redescubriendo el presente. Normalmente no somos conscientes de esta situación, pues estamos habituados a no percibir con nuestros sentidos la realidad del presente. Vivir, significa estar plenamente presentes en cada momento. Si volviéramos a ser niños, viviríamos totalmente la experiencia del presente.

Una vez descubierta la crisis en que estamos, esto mismo nos da la oportunidad de cambiar. Descubrir el presente es similar a enfrentarse a una crisis. Estas se manifiestan por la presencia en el presente de una queja del pasado o una expectativa negativa del futuro. Esto nos sugiere la idea de que las crisis son necesarias para darnos cuenta en el momento, de cómo estamos viviendo y servir como un medio para ir hacia el encuentro del Presente, es decir, un estado en que se trasciende la conciencia del pasado y del futuro para resolver los problemas.

Normalmente el individuo está viviendo en crisis al no estar plenamente presente. Superar las crisis pasa, entonces, necesariamente por un descubrimiento del presente.

Cuando se presenta una crisis, el individuo comienza literalmente a “viajar” por el tiempo en su imaginación, olvidándose del presente; se encuentra alienado o ajeno del presente; se percibe a sí mismo como un ser extraño y sólo en su crisis; establece fronteras con el mundo de los demás y por último, se aleja del encuentro consigo mismo.

Hasta el momento hemos visto que las crisis pareciera que se dan en la adultez, en donde se pierde la capacidad de percibir el presente. Ahora, cabe hacernos la pregunta: ¿Existe una crisis en la juventud?

Suele escucharse que los jóvenes de hoy no son como los de antes, como añorando viejos tiempos, cuando “ellos respetaban la autoridad de quienes dirigían su vida por el buen camino”. En aquel entonces, los jóvenes aprendían a conocer las reglas de comportamiento que dictaban las buenas costumbres e ideologías de la época. El joven, desde la cuna hasta la tumba, era un sujeto cuya conducta era predecible su trayectoria bajo esas circunstancias, al punto de hasta elegirle la profesión, amistades, cónyuge, etc. Para él esta forma de vida era normal y toda la sociedad cooperaba en este sentido, manteniendo al joven en un estado latente de control y de temor hacia la autoridad paternal, escolar, laboral, etc.

Ahora bien, a la pregunta de si existe o no una crisis en la juventud, cuando vemos que ellos, en su lenguaje especial “no están ni ahí” con todo símbolo de autoridad y referencias culturales a las cuales no promulgan ningún acercamiento a ellas, nos asalta la duda de que tal vez, no será que los adultos mayores están fuera de época y aún pretenden conservar un paradigma obsoleto, sobrepasado por los nuevos adelantos y descubrimientos de la ciencia y de la naturaleza humana.

Con el avance de la ciencia y tecnología, especialmente de las comunicaciones, se ha tenido acceso a otras culturas con sus propias formas de vida. A su vez, los descubrimientos acerca de las potencialidades humanas, han puesto en duda los sistemas de educación y formación personal desarrollados hasta el momento. También la ciencia ha llegado a la conclusión de que no existe una realidad objetiva, sino que acepta la multiplicidad de realidades variables y subjetivas (puntos de vista) ligadas a un principio de incertidumbre. Todo esto y muchos otros alcances o descubrimientos han derivado en transformar la realidad a la cual estábamos acostumbrados. Se ha ampliado nuestro conocimiento, lo que induce a percibir, acceder y actuar en otras realidades.

El joven sabe (consciente o inconscientemente) que nadie puede dirigir su vida, sólo él es arquitecto y director de su propio destino. Acepta que existen muchas

culturas que son tan reales como cualquiera de ellas. Ninguna puede ostentar la verdad única. De ahí que comienza a abrirse a otros pensamientos y sistemas de vida. La autoridad la percibe como un símbolo negativo para su expresión creadora. Quiere ser auténtico, sin máscaras y engaños o poses que percibe en los adultos. Acepta a los demás tal como son. Vive intensamente el momento presente, con todas sus emociones. De ahí la facilidad que tienen para olvidar los sinsabores de la vida y de no basar su accionar en la experiencia, sino en la espontaneidad de su creatividad y de la diversidad de sus ideas. La inocencia del joven le confiere una actitud de abrirse al mundo del conocimiento, que le faculta de valiosos recursos para una mejor percepción de la realidad. El futuro para él no es un problema al que deba prestar atención; ya llegará el momento para ello. Prefiere vivir productivamente bien el presente, de la mejor manera que sabe, con sus virtudes y defectos, No pretende hacerlo más allá de sus fuerzas y no busca encontrar una explicación filosófica, psicológica o sociológica de su comportamiento, sino que, no estando sujeto a ningún modelo o convencionalismo, cree que para vivir, solo se aprende viviendo y no siguiendo pautas o normas de comportamiento abstractas para él.

¿Podemos llamar a esto, una crisis de la juventud?

¿No será que la conciencia del joven intenta evolucionar, liberándose de las dependencias y coacciones de la sociedad?

¿O anda tras la búsqueda de una forma de vida que comparta en comunidad?

¿O que quiere ser libre y responsable de sí mismo?

¿O por último, que quiere trascender más allá de sí mismo?

Todas estas preguntas, nos llevan hacia la búsqueda de una forma de vida, que satisfaga plenamente nuestra visión del presente y del futuro de la humanidad. Y, llegamos así, a las preguntas filosóficas, fundamentales, de la experiencia de ser:

¿Percibo la realidad tal cual es?

¿Dónde estoy?

¿A dónde voy?

¿Quién soy?

De manera que, durante el proceso de la vida debemos intentar resolver este problema existencial ¿cuál es el sentido de la vida? A la manera de un Koan del Zen, “especie de problema que el maestro formula a sus discípulos para que lo resuelvan” y, que “cada uno de nosotros lo trae a este mundo al nacer y trata de descifrar antes de morir”.

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

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.

¿Percibo la realidad tal cual es?

Siempre había pensado que la realidad era un hecho objetivo, independientemente del sujeto observador. Suponía que existía una completa separación de la dualidad sujeto-objeto. Sin embargo, con el correr del tiempo, mi posición ha ido experimentando un proceso de cambio y actualmente reconozco que no existe tal dualidad, sino más bien que nuestro campo de percepción habitual, “finge” ver la realidad pero en ciertas ocasiones, llámese percepción extrasensorial, intuición, efectos de sincronicidad u otro fenómeno psíquico, estamos en un estado de conciencia especial que se manifiesta en vivencias fuera de lo normalmente aceptado como realidad. Durante el transcurso de nuestra vida, en numerosas oportunidades, estamos en contacto con estas “otras realidades”, pero a menudo pasan desapercibidas o las calificamos como hechos fortuitos y casuales. Pero si analizamos profundamente las circunstancias que motivaron tales experiencias, se obtienen importantes elementos que favorecen la producción de estos sucesos (factores psicológicos, motivaciones, estados de conciencia, etc.) y diversas formas en que se manifiestan. “Los mecanismos corrientes que forman parte de este proceso son: un mecanismo de medida del tiempo inconsciente que nos conduce al lugar justo en el momento justo; la capacidad de recordar y olvidar selectivamente; equivocaciones que finalmente se convierten en ventajas; ideas o asociaciones súbitas que desencadenan o liberan reacciones o pensamientos por otra parte “preparados” ya.”

La variedad de diversas realidades es múltiple, y se presenta a veces de un modo solo aceptable al conocimiento de las fronteras de la ciencia, y se desechan habitualmente en la ciencia oficial por la dificultad de someterse al rígido y estático método científico ya que para que generalmente ocurran tales fenómenos es necesario que exista una amplia libertad psicológica, lo que no acontece durante el proceso de observación científica. Es la misma situación que ocurre cuando queremos recordar algo o un examinador se acerca al sujeto y, éste siente la presión autoritaria de aquel olvidando todo lo que sabe, hasta el momento en que se sienta libre de tal sugestión y sólo entonces, dará rienda suelta a toda su creatividad e imaginación.



En otras ocasiones, ocurren sucesos extraños incluso para quien esté acostumbrado a ellos, por lo que no queda más que guardarlos silenciosamente, en completa reserva. Se reconoce que prácticamente todos tenemos participación de diversas realidades de este tipo y sin embargo si se nos pidiese revelarlas, solo una fracción de ellas daríamos a conocer a otras personas, seguramente debido a un temor ancestral a lo desconocido y también al hecho de que normalmente rechazamos la idea de que podemos influir mentalmente en los sucesos habituales.

Como señala Ryzl, “existe una Reacción Instrumental Mediada por PSI (RIMP), en donde, la PES opera en la vida diaria sin recurrir a estados alterados de conciencia, meditación, hipnosis, etc., sino que se estimula su funcionamiento mediante factores emocionales fuertes, como la adhesión emocional, la necesidad de la propia conservación, los sucesos de interés personal o el interés especial. Sin embargo, la RIMP solo puede operar cuando existe suficiente flexibilidad en la reacción de la persona. El estímulo de la PES no puede operar si el comportamiento de la persona está pre-programado de un modo rígido (por ejemplo, un horario diario muy preciso que no permite variaciones); cuando está estereotipado (la misma acción se repite siempre de un modo idéntico), o cuando las reacciones están encadenadas en una sucesión fija.”

Por otra parte, cuando todo no marcha bien y nos sentimos perjudicados, pudiera deberse a lo que se conoce como un efecto de “fallo del PSI”. “Originariamente fue descubierto en los experimentos cuantitativos con personas que no creían en la PES, aunque más tarde se descubrió que está bastante extendido y se haya siempre asociado con actitudes negativas (incredulidad, adversidad, frustración, etc.). Hace que la persona en cuestión utilice involuntariamente la PES para obtener la información errónea (utilizar la PES para fallar el objetivo, de ahí el nombre). Parece ser que la mejor manera de evitar el fallo del PSI es, en primer lugar, asegurarnos de que estamos en un estado de ánimo positivo.”

Algunas situaciones nos hacen ver que probablemente la realidad que percibimos no sea el significado que conscientemente le damos, sino más bien, puede esa “realidad” estar influenciada por factores inconscientes que no alcanzamos a percibir en su totalidad debido a que vemos fragmentariamente lo que queremos ver, motivado por nuestras propias creencias.

¿Dónde estoy?

Antes de iniciarse en la búsqueda de un camino hacia el desarrollo del ser, debemos situarnos en nuestra posición actual: comprender el entorno a través de la percepción pura, libre de sumisiones y creencias, analizar el proceso que

efectuamos en las diversas actividades desempeñadas, determinar el rol de la sociedad en la evolución del hombre y el descubrimiento de la esperanza en el despertar de la conciencia.

Nunca antes tuvo el hombre a disposición de los más grandes adelantos de la ciencia y tecnología en los campos de la biología, la medicina, las comunicaciones, el transporte, etc. Todas estas adquisiciones han transformado el comportamiento del hombre, le han facilitado la vida en extremo, en cierta medida, se puede decir que, esto ha contribuido a producir una distorsión (contracción) del tiempo y del espacio. Pareciera que mientras más ha ido progresando el hombre debiera ser más feliz y resolver o eliminar rápidamente sus problemas, externos e internos al individuo que afectan su salud física y mental. La contaminación ambiental ha llegado a límites peligrosos. El estrés aparece como la enfermedad del siglo. Estos y otros problemas hacen que el individuo se sienta aprisionado e impotente, no pudiendo liberarse fácilmente de ellos.

La crisis espiritual provocada por todos estos y otros problemas, hace que el hombre “despierte” a su conciencia liberando todas sus potencialidades para poder subsistir en un mundo hostil, mediante un proceso de cambios en su forma de vida que contrarreste este flagelo.

El proceso de cambio que debe experimentarse en la liberación de un malestar se refleja en las Nobles Verdades, bases de las enseñanzas de Buda:

1. Sufrimos y nos damos cuenta de ello.
2. Reconocemos el origen de nuestro malestar.
3. Reconocemos que existe una manera de aliviar nuestro malestar.
4. Reconocemos que para aliviar nuestro malestar debemos seguir ciertas normas de vida y cambiar nuestra presente conducta.

Sin desconocer las ventajas que tiene el pertenecer a una sociedad (relaciones interpersonales, trabajo, hábitos, sugestión positiva, etc.), es necesario conocer algunas desventajas que involucra esta relación entre dos o más agentes del cambio (personas, actitudes, acciones).

El individuo se siente sometido a un bombardeo de estímulos que le alteran su percepción y conocimiento de la realidad, mediante un proceso que actúa directa o indirectamente a través de un efecto imagen (publicidad y propaganda) que actúa a la manera de una sugestión subliminal, modificando el comportamiento del individuo a causa del estado de somnolencia provocado por esos medios semihipnóticos, favoreciendo con ello la formación de hábitos de conducta por la

continua repetición de estímulos que anulan o reducen al menos el pensamiento crítico, manteniendo al sujeto en un estado permanente de sometimiento de su voluntad.

Si bien en el presente estamos frente a graves problemas que atentan a la supervivencia del hombre, cabe esperar un cambio favorable, dado que hay señales de que se están produciendo procesos importantes a escala creciente que afectan el comportamiento del hombre y de la sociedad en donde habita. Este despertar de la conciencia, hacia un nuevo nivel evolutivo, lleva a tener esperanza de un mundo nuevo, en donde al fin el Ser se encuentre a sí mismo.

Existen una serie de elementos que afectan el comportamiento del individuo. Ya lo señalaba Maslow cuando decía, “la sugestión social, los anuncios irracionales, la presión social y la propaganda, tienen considerable efecto contra la libertad de elección e incluso contra la libertad de percepción”. De ahí que es necesario analizar estos aspectos.

## 1. Efecto imagen (publicidad y propaganda)

Un medio que destaca el rol que cumple la “asociación mental” es la publicidad o propaganda en la cual se motiva a la acción mediante repeticiones de slogan y símbolos que representan imágenes auditivas o visuales. De tanto recibir tales estímulos, éstos pasarán a integrarse como pensamientos propios. Así, por ejemplo, a un producto se le atribuirá las más loables propiedades, sin intentar comprobar por sí mismos la verdad de tales aseveraciones.

El éxito de este mecanismo de “control” de la conciencia radica en que el individuo deberá aceptar conceptos e ideas externos a su razonamiento, puesto que le sería virtualmente imposible verificar cada uno de estos antecedentes. Así, por medio de la fe razonable, le es más fácil resolver el problema que significaría el dudar de la publicidad en su totalidad.

Permanentemente estamos influenciados por este tipo de “asalto” a nuestra conciencia. Puede que en un primer momento no se produzca el efecto buscado, pero ocasionalmente y con posterioridad, cuando el sentido crítico de la razón se encuentre en un grado de sugestibilidad aceptable, se opte por cambiar de opinión dándonos “razones” para ello.

Una forma de publicidad, incluye antecedentes falsos conjuntamente con los verdaderos. Estos últimos hacen aceptar algunos de aquellos. También si toda

la información fuese falsa, seguramente se pensará que algo de ello es verdadero.

Los productos se venden básicamente no por lo que son, sino más bien, por lo que representan (salud, poder, riqueza, éxito, etc.). Entonces, si se les asocian imágenes adecuadas, se tenderá a adquirir los productos para tranquilizar la conciencia. De ahí que, las advertencias negativas hacia algunos de ellos (por ej. su consumo pudiese producir enfermedad), no tengan resultados óptimos, puesto que el énfasis en las imágenes positivas de éxito por su consumo, anulará todos los efectos que intentan limitar su consumo presentados en un breve instante.

Puesto que nadie tiene el tiempo y la capacidad de investigar la veracidad de la publicidad, las palabras e imágenes repetidas motivan a la acción, estableciendo patrones de asociaciones que son aceptadas sin razonamiento lógico, pasando a integrar artículos de fe. Los términos empleados deberán ser positivos, con brevedad y precisión, no debiendo utilizarse conceptos e imágenes que pudiesen sugerir acciones contrarias a lo que se pretende implantar en nuestras mentes.

La repetición es necesaria por el mismo fenómeno que ocurre al asistir a una representación teatral, al cine o al estar absorto en un libro. El tema específico en estas circunstancias envuelve al individuo a tal punto que, por ejemplo, la representación teatral se posesiona de su mente y en ese momento solo vive para ella. Al terminar o salir de la fascinación, pareciera que el individuo “despertara” a otro estado de conciencia, volviendo al mundo real.

La publicidad y propaganda son quizá una de las técnicas más eficaces en la programación y control de la conciencia de las multitudes, puesto que con este instrumento no se apela a la razón ni al criterio de los individuos, sino más bien se actúa en los sentimientos y actitudes que motivan a la acción.

La fe de la publicidad y propaganda se basa en slogan, lemas, prejuicios, generalizaciones, dogmas y todo tipo de conceptos asociados al producto u objetivo de turno. Las palabras, ideas o imágenes por sí solas producirán pequeños efectos. Sin embargo, si se juntan aumentará considerablemente su efectividad. Las palabras son símbolos que representan en la conciencia individual situaciones específicas de acuerdo al significado que tengan para el sujeto. De ahí que un idioma desconocido no produzca reacciones, puesto que las palabras no tendrían significado para él. Por otra parte, las imágenes sugieren asociaciones con hechos o experiencias vividas con anterioridad.

También si se carece de vivencias, no es factible o se dificulta establecer asociaciones con la realidad.

Por último, un elemento que emplea la publicidad es la música (radio y televisión) que adormece el carácter crítico y que conjuntamente a los símbolos (palabras) e imágenes adecuadas, permiten favorecer el cambio de conducta que se espera que el individuo asuma.

## 2. Efecto subliminal

La memoria, los sueños, actos fallidos, funcionamiento autónomo, etc., son aspectos de nuestra vida cotidiana que nos demuestran la existencia de un comportamiento paralelo a nuestra conciencia de vigilia: el subconsciente. El proceso de estos fenómenos naturales nos es vedado al ser solo conscientes del resultado de ellos. Se sabe que existe una permanente interacción entre los aspectos de nuestra mente consciente y subconsciente en ambos sentidos. También se conoce que el subconsciente recibe información permanente que no es percibida por la propia conciencia y sin embargo forma parte de nuestra experiencia inconsciente que con posterioridad puede tener incidencia en nuestros actos y pensamientos conscientes.

De la comprensión de lo señalado, puede deducirse que si se programa y controla la información percibida por la conciencia y subconsciente sería posible inducir ciertas motivaciones que pueden estimular al sujeto a actuar de determinada forma.

Tan solo una palabra escuchada, sin prestar debida atención, un susurro percibido, una imagen captada con el rabillo del ojo pueden provocar una reacción de la cual no estemos conscientes de su origen y manifestarse en los sueños, actitudes, emociones, etc.

Se han efectuado experiencias de proyección subliminal, en la cual, se intercalan imágenes no percibidas por la conciencia, pero sí subconscientemente, incidiendo en alguna medida en el comportamiento de los sujetos del experimento. Sin embargo, felizmente la aceptación de tales "órdenes" se efectúan de igual forma como lo harían frente a una sugerencia consciente de las imágenes, pero si existiera una predisposición o indecisión, el mensaje llegará directamente al subconsciente activando las motivaciones personales pudiendo inducir alguna reacción en el sujeto.

## 3. Efecto somnolencia

Este estado mental en el cual se encuentra anulada o disminuida la resistencia consciente, permite actuar en el comportamiento futuro del sujeto, mediante la sugestión verbal efectuada a él mientras permanece en este proceso. El mensaje debe ser emitido en forma de susurro, a fin de no alcanzar el umbral de la conciencia que haga despertar al sujeto. Así, la sugerencia impuesta directamente al subconsciente actuaría como una sugestión posthipnótica, es decir, tenga influencia con posterioridad al despertar el sujeto. Sería posible, entonces, efectuar adecuadas sugerencias que contribuyan a mejorar los hábitos de los niños, induciendo comportamientos deseables, desarrollar la personalidad y seguridad en sí mismo, etc.

El cansancio y la enfermedad originan un desgaste nervioso que disminuye las resistencias de la conciencia aumentando el grado de sugestibilidad del individuo, haciéndolo más permeable a las sugerencias impuestas directamente en el subconsciente.

También las tensiones físicas y psicológicas prolongadas, pueden producir un efecto de “lavado de cerebro” o lo sucedido en las contiendas mundiales, conocida como “fatiga de combate”. En estas situaciones el individuo se encuentra sometido a un deterioro de su personalidad, de sus capacidades críticas, de la razón y de una incapacidad para adaptarse al medio (sociedad).

#### 4. Efecto hábito

Una respuesta constante obtenida por la repetición continua de un estímulo es un proceso que origina los denominados reflejos condicionados. De ahí que, en la formación de hábitos juegan un papel esencial estos reflejos. En este estado se reduce la participación de la conciencia y esto es así, para poder desarrollarnos al ir acumulando nuevas experiencias que vayan forjando nuestra personalidad y carácter. Mediante la repetición de estímulos generadores de hábitos, se facilita el aprendizaje al orientar nuestra conciencia hacia otros estímulos que requieran mayor atención.

Dado que una de las características de los hábitos es la de que por inercia perduran debido a la facilidad de su ejecución con poca participación de la conciencia, W. James aconsejaba romper los hábitos (los malos) bruscamente; en otras palabras, hacerse consciente del problema, reflexionar sobre las cosas malas de seguir con él y de las buenas una vez liberado de tal hábito. Al examinar nuestro diario vivir, comprobamos que en realidad las actividades desarrolladas son un cúmulo de hábitos físicos y psíquicos desde que nos

levantamos e incluso cuando dormimos. De ahí que, es necesario analizar nuestros hábitos con el propósito de adquirir nuevos y modificar, mejorar o eliminar aquellos perjudiciales.

La formación de hábitos se adquiere mediante la repetición continua de actividades, de manera similar a como aprendemos a hablar, leer, caminar, comer, vestirse, afeitarse, escribir, pensar, etc., de tal modo, que se transformen en actividades automáticas, es decir, sin la participación de una percepción consciente, sino que solo se es consciente del resultado de estas acciones. Como se comprenderá, el mecanismo del hábito es una bendición para nosotros, puesto que nos permite facilitar y efectuar infinidad de tareas sin estar plenamente absortos de ellas. Pareciera que la conciencia actúa como una “unidad generadora de hábitos” que delega su accionar a otro compartimento de ella: el subconsciente. Si la conciencia permaneciera siempre atenta a los estímulos, entonces comenzaría a cometer errores de automatismo. Así, por ejemplo, si se escribe a máquina y se presta atención concentrada en las teclas que deben pulsarse, entonces disminuirá la velocidad de impresión.

Felizmente, gracias a la inteligencia humana y capacidad de observación, pueden los hombres aprender a cambiar sus hábitos. Sin embargo, es necesario que exista una verdadera motivación o incentivo a buscar una respuesta adecuada. De ahí que, una forma de terminar con un mal hábito sea reemplazándolo por otro menos perjudicial, dificultando el desarrollo de él, o por último hacerlo completamente imposible.

Hemos visto la facilidad de adquirir hábitos. Sin embargo, la repetición por sí sola, no perfeccionará el hábito; entonces, es fundamental aprenderlos bien desde el inicio y prestar toda la atención consciente en este punto.

Respecto de los reflejos condicionados aplicados a nuestras ideas y pensamientos, podemos decir, que normalmente el individuo, por efecto de los hábitos de pensamiento, adquiere una estructura condicionada de ideas similares en el tiempo. El psicoanalista Paul Bergman decía: “nadie tiene más de una idea seminal en su vida y que todo lo que una persona escriba, no son más que aclaraciones del mismo tema”. Por mi parte, comparto esta idea.

El hábito, en sí, es un proceso repetitivo en el cual participa, en primer lugar, la atención consciente, estableciéndose un sistema de asociaciones y programaciones mentales conscientes y/o inconscientes entre los estímulos y las respuestas. Tal proceso, se transforma en un acto reflejo (condicionado) en el momento en que el sujeto se libera de la percepción y programación

consciente del hábito, el cual se desarrolla con destreza, sin tener que atender, ni pensar en él.

Conocido es el experimento de Pavlov, sobre los reflejos condicionados en animales. Un perro se adiestra para responder con su salivación ante una luz encendida, asociada al alimento que se le proporciona. El reflejo se establece con tal firmeza que, sin la presencia del estímulo del alimento, pero sí de la luz, se produce en el animal una salivación automática. De ahí que, si se establece una asociación mental adecuada mediante símbolos (palabras) e imágenes, se creará una respuesta predeterminada ante la aparición de tales estímulos.

### ¿A dónde voy?

Explorar el universo de la conciencia, llegará a ser quizá la más fascinante de las aventuras jamás realizadas por usted. 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.

Este enfoque y entendimiento del significado del rol del hombre en la historia de la humanidad, puede motivar un cambio en la estructura de su pensamiento y actuación que lo lleven a la adquisición y aceptación de nuevos conceptos, lenguaje y actitudes, que le permitan guiar por el camino correcto, reconocer la verdad, alcanzar la plenitud de la vida, transformar al individuo y convertirlo en una nueva persona.

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: avaricia y envidia de la propiedad privada; 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.

Seguir la vía del desarrollo de la conciencia puede parecer simple a su comprensión, pero el esfuerzo permanente que debe desplegarse en mantener inalterable esta ruta significará, en principio, enfrentarse a serios obstáculos que debieran salvarse para acceder a la libertad de los poderes internos del hombre.

Existe una serie de impedimentos que obstaculizan el grado de libertad de la conciencia individual que suelen alterar, modificar o suprimir la búsqueda del conocimiento de la naturaleza de la vida.

Si bien estos obstáculos pueden ser internos o externos a la persona, liberarse de ellos implicará efectuar una acción orientada hacia:

- Prescindir de toda forma e instrumentos de carácter simbólico.
- Suspender toda actividad de “programación de actividades”.
- Liberarse de toda necesidad de búsqueda de objetivos.

Paralelamente el individuo debe mantener y alentar un sentido de:

- Fe y esperanza
- Calma frente al temor
- Amor al prójimo como a sí mismo
- Unión fraterna entre opositores

Ahora bien, si el hombre no logra liberarse de la opresión externa e internas a él, su destino va encaminado directamente hacia la destrucción de sí mismo y por ende de la sociedad a que pertenece, reflejándose esto en una masificación del odio, la mentira, envidia, oposiciones, incompreensión, falta de comunicación y paralización de su potencialidad creadora. Todo esto nos lleva a seguir el camino de la trascendencia de las necesidades.

## Trascendencia de las Necesidades.

Desde sus orígenes, el hombre fue descubriendo su papel activo frente a la naturaleza. A través de la prueba y error, fue experimentando el proceso de aprendizaje asociativo, pudiendo con ello “crear” condiciones que favorecieran su supervivencia. En el aprendizaje asociativo (conciencia asociativa) juega un rol importante los símbolos e ídolos. Erich Fromm comenta:

si el ídolo es la manifestación alienada de los propios poderes del hombre, y si el modo que está en contacto con estos poderes es una adhesión sumisa al ídolo, se sigue, que la idolatría es necesariamente incompatible con la libertad y la independencia.

Así podemos ver que, liberarse de este estado de conciencia, de adoración de ídolos, suele producir una especie de temor e inseguridad de sentirse el individuo sin un medio al cual aferrarse por su fe idolizada y carecer de fe en sí mismo, otorgándole toda la responsabilidad al objeto de su adoración. Entonces, cada vez profundiza la sumisión al ídolo, hasta el punto que, si es separado de él, se siente vacío como si hubiese perdido una parte de su yo, inhibiendo así sus potencialidades creativas. Este es el caso de aquellos niños sobreprotegidos por sus padres, a los cuales no se les da la oportunidad de enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana que permita fortalecer su voluntad y seguridad en 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.

Con el tiempo, el hombre aumentó su capacidad de operar en su medio, pasando de un pensamiento estático a uno dinámico mediante la incorporación del aprendizaje programado, situación que lo impulsó a diversificar sus actividades en todos los ámbitos del acontecer humano (sociales, políticos, culturales, económicos, científicos, laborales, etc.).

Definido un objetivo que satisfaga una necesidad, el individuo nuevamente se encuentra sometido a un proceso limitante a su creatividad, al establecerse pautas rígidas de comportamiento en el tiempo, siendo la creatividad una actividad espontánea y de permanentes cambios de conducta. Por otra parte, estar bajo la acción de un programa, produce en alguna medida cierto grado de tensión, limitante éste del proceso creador, el que requiere de una cuota de relajación físico-mental.

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. Requiere establecer puntos de referencia que le permitan distinguir y separar los elementos insertos en la actividad mediante pautas de asociación mental. El aprendizaje que resulta del proceso asociativo, contribuye a mejorar y comprender los procesos de la memoria y del olvido.

Por otra parte, cabe decir que, el concepto de asociatividad ha tenido una profunda influencia en la conducta del hombre, desde la más temprana edad en la historia

de la humanidad. La conciencia de asociación, permitió al hombre levantar al mundo hacia una comprensión de los fenómenos del entorno, contribuyendo con ello, a la supervivencia del mismo. Este aspecto positivo se contrapone a los factores negativos que implica el considerar la conciencia asociativa como un elemento adverso al desarrollo del Ser por los procesos que involucra: simbología, idolatría, conciencia autoritaria, sugestión negativa y otros elementos que actúan en contraposición a la libertad de conciencia, perdiendo el individuo su independencia, sintiéndose (en conciencia interior) aplastado y sujeto al yugo de esos factores inhibidores del comportamiento individual.

La introducción de la programación de actividades del individuo y la integración de sistemas de procesamiento de datos, lleva al hombre hacia un “progreso ilimitado” en continua expansión. Frente a estos mecanismos, el individuo en conciencia de programación percibe la realidad como un sistema de etapas sucesivas y permanentes, basado en los principios de causalidad, en donde obtener una meta (efecto) requiere efectuar previamente procesos continuos incorporando elementos, agentes de tal actividad.

Igual que en los procesos asociativos, la conciencia de programación puede enfocarse en forma positiva y negativa.

Actualmente no se concibe realizar actividad alguna sin incorporar la visión de programación sistemática. Más aún, la conciencia de programación dio origen a la propia programación, al método científico, enfoque de sistemas y a diversos aspectos de la producción, educación, cultura, política, etc., situación que facilitó el desarrollo de éstas.

A su vez, lo negativo se refleja en la aceptación (sumisa) de un esquema de acción, que limita la liberación de conciencia, dado que integrarse en la programación involucra disponer de factores de restricción (entropía), tales como, la necesidad de disponer de elementos de entrada, adquirir conocimientos de los procesos, requerir de tiempo, de controles y del acto mismo de programar, etc.

El hombre solo puede obtener la libertad e independencia de su conciencia al abandonar los factores limitantes al desarrollo de su conciencia interior, lo cual requiere de un proceso de purificación de sí mismo: desechar todo elemento asociativo, dejar (y creer) que su propia conciencia le señalará el camino correcto a seguir (ella sabrá cómo hacerlo) y, por último, buscar un estado meditativo de “vacío mental”. Se sostiene que, de una u otra forma, el conocimiento atenta contra el propio conocimiento y que la ignorancia es una fuente de sabiduría.

El mundo de la ignorancia,  
comprende, tanto  
al que ignora lo que sabe,  
al que sabe lo que ignora,  
al ignorante que nada sabe,  
y, al sabio que todo ignora.

Además, se han efectuado experiencias que demuestran que, bajo ciertas condiciones psicológicas, la mente se comporta de otras formas, aumentando las potencialidades del individuo hasta situaciones no totalmente dilucidadas, como por ejemplo, los fenómenos PSI. Más aún, se reconoce que estos comportamientos se dan en situaciones normales percibidas generalmente como coincidencias (sincronicidad). Liberarse de la conciencia asociativa y programación, parecieran ser factores imprescindibles para que emerjan tales facultades mentales. Es como si la conciencia quedara libre de elementos disociadores de la energía mental para dejar paso a la percepción y emisión de señales (conscientes o inconscientes) generadoras de los procesos creativos del universo.

Toda la educación del individuo ha estado y está basada en los procesos asociativos y de programación de la conciencia. Los test de inteligencia y pruebas de selección, aprovechan estos sistemas de aprendizaje.

La solución de problemas puede ir más allá de los procesos asociativos y de programación de la conciencia y resolverse sin la intervención directa de ellos, dado que, en alguna medida, interfieren al desarrollo de la conciencia creativa del Ser. Es necesario comprender, que existen otros medios, tan buenos o mejores aún, que los conocidos y empleados en la solución de problemas, debiendo aprender a manejar y “controlar” estos mecanismos, integrándolos al campo de su conciencia.

La conciencia es, sin duda, el mayor de los conocimientos que debe enfrentar la ciencia en el momento presente, tratando de comprender su acción en los sucesos de la vida, para intentar “despertar” voluntariamente el proceso de la creación.

De todas las acciones detalladas anteriormente, quizá la más difícil de alcanzar sea la de liberarse de las necesidades y su correspondiente satisfacción.

Maslow, en su teoría de las necesidades humanas estableció un sistema de jerarquía de las necesidades, debiendo el individuo satisfacer aquellas necesidades

de escala inferior antes de acceder a las de mayor nivel. En otras palabras, debe irse liberando paulatinamente de las necesidades hasta llegar a la cumbre de realización de sí mismo (autorrealización).

El desarrollo y satisfacción de las necesidades es un campo propicio para el crecimiento, ejercitación y evolución de los estados de conciencia. Entonces, desde este punto de vista, las necesidades cumplen el rol fundamental de establecer en el individuo un aprendizaje, crecimiento y desarrollo de los estados de conciencia que le permitan, con el tiempo, lograr la plena iluminación. De ahí que, es necesario e imprescindible que el individuo (o sociedad) vayan satisfaciendo todas sus necesidades, como requisito de la evolución de la conciencia.

El desarrollo del hombre pasa principalmente por el desarrollo de la conciencia del mismo, que le permita enfrentar y resolver los diversos problemas que atentan en contra de él. Esto es así, y ha sido así, desde los orígenes de la civilización.

La historia de la humanidad no podría explicarse sin integrar la satisfacción de necesidades que motivan las actividades del hombre hacia el desarrollo de la civilización. Maslow, distingue dos grupos de necesidades: necesidades de deficiencia y de crecimiento.

Las *necesidades de deficiencia* comprenden las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia y las necesidades de atención.

Por su parte las *necesidades de crecimiento* contemplan las necesidades de: totalidad, perfección, cumplimiento, justicia, vida, simplicidad, belleza, bondad, singularidad, facilidad, juego, verdad, modestia. Sobre todas ellas, se encuentra finalmente, para Maslow, la necesidad de “autorrealización”.

El incremento de la población ha llevado a una virtual masificación de las necesidades, en la producción, consumo, información, comunicaciones, etc. La vertiginosa evolución de las necesidades, desde las micro a las macro-necesidades, ha contribuido a que surjan nuevos problemas. El hombre empieza a tomar conciencia de *hacia dónde* lo puede llevar esta carrera, al percibir el daño que está causando en su propio hábitat, que lo llevarán seguramente a la destrucción de sí mismo: contaminación, radiación atómica, dependencia económica, social y política, etc.

Como puede observarse, el individuo tiende a desaparecer en este macro-sistema, pierde su individualidad y pasa a transformarse en un simple dato o número,

infinitamente pequeño para influenciar las decisiones que directa o indirectamente le afectan en su comportamiento en la sociedad que pertenece. De ahí que, cuando el sujeto comienza a liberarse de la sumisión a las necesidades, siente que ha recuperado su verdadero yo y empieza a regir con libertad e independencia su propia conciencia, no estando ya sometido a la “programación del sistema”, adquiriendo así, un sentido creador de su propio camino.

El no tener necesidades significa que el individuo está libre de temores y preocupaciones por su pasado y futuro. Para él, vivir correctamente el presente, de la forma más productiva, es la característica que enmarca su comportamiento habitual.

Toda necesidad, de por sí, produce una corriente de pensamientos tendientes hacia la satisfacción de ella. Esto se traduce en un grado de tensión e intranquilidad que atenta contra cualquier proceso creativo. De ahí que, la liberación de necesidades es un factor psicológico que propicia y coadyuva a la actividad creadora.

La satisfacción de las necesidades provoca, simultáneamente un estado relajado, pareciendo ser éste el único camino para liberarse de las tensiones impuestas en la sociedad. Esta ha sido la educación recibida en nuestro medio: frente a una necesidad, fijar un objetivo y preparar un plan para satisfacerla.

Sin embargo, existe otra vía para obtener la ansiada libertad de conciencia y es, justamente, liberarse de la propia necesidad. Este proceso provoca un estado de relajación permanente frente al estado de relajación transitorio que ocurre al satisfacer las necesidades mediante el método de programación de metas.

En resumen, podemos obtener la relajación físico-mental mediante dos procesos de participación de la conciencia ante las necesidades:

- satisfacer la necesidad mediante un plan
- liberarse de la necesidad

Nuestra educación (occidental) ha sido orientada al primer tipo; no así la cultura oriental, en donde prima el segundo medio.

Para terminar, diremos que el sistema de vida occidental produce un alto grado de tensión físico-mental que dificulta en extremo lograr un estado relajado, necesario para el funcionamiento óptimo del individuo. Hace su aparición el estrés, en

donde el sujeto está sometido a un exceso de presiones físicas o psicológicas en un período limitado de tiempo, dañando por consiguiente su salud.

## ¿Quién soy?

¿Quién soy? Normalmente se ha contestado esta pregunta en sentido de lo que hemos sido en el pasado y que creíamos saber de nosotros, y puesto que no sabemos realmente lo que somos, y sin embargo vislumbramos las capacidades internas que poseemos, podemos al fin, decir que en verdad “somos lo que llegaremos a ser”. Desde este punto de vista, la vida sería un proceso orientado a descubrir lo que somos. Entonces estamos permanentemente en un “proceso de ser” que va reflejándose en nuestras actitudes, percepciones y pensamientos que tenemos respecto de nosotros mismos, de nuestros semejantes y en fin del entorno al que pertenecemos. Más que conocer las características del “maestro de la vida”, vivir con y en ellas, es el camino del Ser, un proceso vivencial continuo orientado a ese fin, hacia su verdadera naturaleza interior que irá emergiendo durante la búsqueda de sí mismo.

La meta de llegar a desarrollar las características del “maestro”, puede significar un gran esfuerzo de concentración y trabajo por parte del individuo. Sin embargo, una vez que esté en posesión de estas potencialidades, no requiere ya de atención alguna, manifestándose habitualmente en el comportamiento del sujeto. Forman parte de él mismo. Están integradas a su organismo como un todo y por lo tanto viven y actúan en él. Se reflejan en su actitud, en la verdad y amor que desprende, en la calma que exhibe, en su inteligencia y creatividad, en su optimismo y esperanza, y, por último, en pocas palabras se refleja y percibe como un “maestro de la vida”.

Se reconoce que, el individuo por sí mismo debe lograr su propio desarrollo personal, intentar comprender los medios e instrumentos para buscar la maestría. Benjamín Franklin para adquirir las virtudes (templanza, silencio, orden, resolución, frugalidad, laboriosidad, sinceridad, justicia, moderación, pulcritud, tranquilidad, castidad y humildad), comenzaba de una en una hasta convertirla en hábito antes de pasar a la siguiente.

Llegar a ser una persona íntegra debiera ser la meta de desarrollo permanente del individuo normal. Si éste es su proyecto de vida, es necesario, en primer lugar, estudiar, conocer y aplicar los principios y valores de la “maestría”, que lo lleven virtualmente hacia una formación de conciencia de maestro.

Comprender esto, pasa por esclarecer las siguientes interrogantes:

- ¿qué es un maestro?
- ¿qué piensa un maestro?
- ¿qué hace un maestro?

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. De ahí que se dice, “por sus obras, los conoceréis”, o también, “es consecuente con lo que piensa”.

La percepción de lo que es un maestro y de las características que deben adoptarse a ese carácter, puede no ser suficiente y determinante para lograr esa meta, dado que el individuo pudiese no tener el sentido de pertenencia de tales cualidades. De ahí que, para desarrollar este sentido deberá modificar la propia imagen de sí mismo. Para ello es necesario y suficiente con *crear, pensar y sentirse* permanentemente en las características del maestro.

La Biblia señala: “la fe sin obras está muerta”. La sabiduría de esta sentencia indica la importancia de la actuación de las personas. Hay que considerar que detrás de una acción, existe un motivo que orienta la elección de la respuesta a seguir. Por otra parte, la actuación del maestro está motivada por el sentimiento que experimenta cada uno de los aspectos que encierra el concepto de “maestro”. Los sentimientos están referidos a la *verdad, el amor y la esperanza*. Así, tenemos que un *investigador*, básicamente busca la verdad; un *orientador*, debe dar suficiente amor y entrega de sí mismo a sus educandos; por último, el líder, debe motivar a sus seguidores y nutrirlos de esperanza de alcanzar sus metas.

A esta altura, usted ya sabe o intuye *lo que es, lo que piensa y lo que hace* un maestro. Definir y detallar las características del Ser y la forma de vida que debe llevar, puede darle la comprensión de una desidentificación con sus propias cualidades y estilo personal de vivir. Sin embargo, reconociendo la hipótesis de que el hombre “es un proceso” y que aún no está terminado, sino que se encuentra en estado de desarrollo evolutivo, permite recordar las características del “auténtico ser humano” como las describen en las obras de: E. Fromm en *¿Tener o Ser?* (el hombre nuevo), A. Maslow en *El Hombre Autorrealizado* (el ser



humano autorrealizado) y C. Rogers en El Camino del Ser (la persona del mañana).

## Desarrollo Integral del maestro

Ahora bien, todo el proceso de desarrollo personal se manifiesta mediante una transformación integral y paulatina del comportamiento individual en todos los ámbitos de su vida personal y social:

- Desarrollo moral: Rol de la verdad y el amor.
- Desarrollo psicofísico: Rol de la relajación física y mental.
- Desarrollo intelectual: Rol de la atención, del silencio y la memoria.
- Desarrollo emocional: Rol del optimismo, la esperanza y el humor.
- Desarrollo conductual: Rol de la voluntad, la independencia y motivación.

Llegar a desarrollar cada uno de estos aspectos, requiere de un proceso continuo de mantener una rígida autodisciplina, en el sentido de no desviarse del camino a seguir. Demás está decir, que durante las actividades cotidianas se presentarán numerosos agentes que intenten alterar el crecimiento personal: mentira, odio, tensión, distracción, ruido, olvido, pesimismo, temor, mal humor, pereza, dependencia, desmotivación, etc., factores todos que dificultan y disminuyen la eficiencia de las tareas desarrolladas por el sujeto. En innumerables ocasiones se intenta seguir estos caminos erróneos. Sin embargo, para lograr un desarrollo integral (maestría), es necesario liberarse de estos factores, que de por sí, niegan y obstaculizan la emergencia del Ser interior.

## Desarrollo moral

Nadie puede negar la fuerza que emana de un individuo cuyo comportamiento se basa y rige por un profundo sentido moral. Para él, la verdad está sobre “su verdad”. De ahí que es un agente de hondo carácter de justicia. Sin embargo, seguir la verdad no es para obtener justicia, aunque ésta necesariamente se da con aquella. La verdad se busca porque existe primordialmente un principio o valor moral que la sustenta. Nos referimos al amor al prójimo. Aquí se percibe al prójimo en su sentido más amplio y no en el restringido a los amigos, parientes, conocidos, etc., que establecen una distinción parcial del prójimo.

Verdad: El organismo del individuo responde (consciente o inconscientemente) y acepta las propias aseveraciones (verbales o mentales) como hechos reales

teniendo tendencia a que se cumplan efectivamente en algún momento. De ahí, que se dice, que llevamos en nuestro interior un “profeta”, que hace de nuestros pensamientos una “profecía auto-cumplida”.

Es imprescindible adoptar permanentemente la verdad, dado que ésta se materializa tanto en el aspecto externo como interno del individuo. Así, la *verdad externa* se manifiesta en la predisposición positiva hacia los individuos emisores de la verdad por la percepción consciente de elementos que la sustentan (tranquilidad, conocimiento, experiencia anterior, lenguaje, etc.) y además una percepción inconsciente (gestos, posturas, vocabulario, actos fallidos, etc.). En cambio, la *verdad interna* se materializa en el desarrollo de actividades de carácter parapsicológico. El inconsciente del individuo (asiento de estas facultades) “sabe” que los pensamientos son verdades y, por lo tanto, los transforma en realidades con ayuda de efectos de sincronicidad, telepáticos, precognición, clarividencia, etc. También contribuye a acelerar los procesos curativos (psicoquinesia). De ahí que es fundamental permanecer en todo momento en la verdad, dado, que si no es así, puede producirse y seguramente se producirá lo que se conoce como “error o fallo del PSI” en donde la mente (inconsciente) actúa en sentido inverso a lo que pretendamos, en contra de nuestras propias necesidades. Por lo tanto, una forma, la mejor de salvaguardarse de este problema es, Ser y vivir en la verdad. Recordemos lo que sostenía W. James, “nada de lo que hacemos, hablando en estricta exactitud científica, habrá de borrarse nunca”.

Amor: El amor, más que un proceso externo, tiene la característica de ser profundamente interno. El amor el individuo lo vive en su interior como una acción de dar antes que recibir, aunque no se materialice físicamente éste. El amor se entrega desinteresadamente y por lo tanto es permanente. No está limitado por factores del mundo físico, presentándose y conservándose en el espacio y el tiempo. La cercanía o lejanía del “objeto” de amor no incrementa o aminora el grado de amor que le proporcionemos.

El amor puede orientarse hacia lo divino y/o lo humano.

- Amor a lo Divino: Uno de los rasgos sublimes del amor en su más pura esencia es el amor hacia la divinidad. Es relativamente fácil llegar a amar a alguien que estimule a nuestros sentidos con su presencia física (dependencia sensorial). Amar a la divinidad, requiere de un sentido de independencia de estímulos sensoriales, lo que permite al individuo estar en presencia de la pureza de amor, sin restricción alguna de orden material

que dificulte la comunicación espiritual con la divinidad mediante la oración.

Toda acción de amor se deriva del amor a lo divino, origen de la creación. Un pensamiento tiene mayor energía mientras mayor sea su pureza (coherencia). El amor a lo divino es un acto de fe. El pensamiento, al igual que cualquier fuente de energía se desplaza mejor cuando no hay resistencia en el medio y esto ocurre en situaciones de pureza de los elementos.

- Amor a lo humano: Este tipo de amor está orientado hacia dos formas. Si bien se presentan separados, para fines descriptivos no es factible desligarlos como entidades distintas. Suele confundirse al amor con el egoísmo, sin embargo, no es así. Más bien el amor se relaciona con la justicia o sentido de imparcialidad. De ahí que, la sentencia “amar al prójimo como a sí mismo”, denota establecer un justo equilibrio entre la confrontación del amor ajeno y el propio.
- Auto-amor: Amarse a sí mismo, es un proceso dinámico que lleva intrínsecamente la naturaleza humana del instinto de preservación de la vida del individuo. Éste buscará su desarrollo y perfeccionamiento en todos los niveles de actividad: física, moral, intelectual, emocional, social, etc. El éxito, cualquiera sea su meta, se inicia con la condición previa de sentirnos apreciados por nosotros mismos. Si estamos enfermos, amando nuestra salud, nos llevará hacia ella; si olvidamos algo, amar nuestra memoria, atraerá el recuerdo; si tenemos dudas, amando nuestra inteligencia responderemos creativamente; si deseamos orientación, el amor de nuestra intuición, nos dará dirección y si sentimos y obramos con amor hacia nosotros mismos, este amor nos dará protección.
- Hetero-amor: El desarrollo y evolución del individuo se asemeja al concepto de instinto de conservación de la especie. Esta situación se produce en la interacción entre los individuos masculino y femenino por la acción del amor físico hacia el prójimo, contribuyendo a la perpetuación de la especie, debido a la atracción sexual entre ambos.

Las relaciones de amistad reflejan la conducta que debe seguir el individuo para adquirir y conservar la amistad proyectando en ella el amor hacia el prójimo. Existen algunas sencillas reglas que favorecen el afianzamiento de la amistad: como acercarse lentamente hacia la amistad, mezclando aprecio y afecto con un mínimo de crítica; hacer sentirse cómodo con uno

al no tomar dominio en la conversación; recordar las relaciones y cosas importantes para los otros, como sus hábitos, opiniones, etc.; evitar hacerlo sentir inferior dejando que ellos corrijan sus propios errores; por último, recordando que todos somos diferentes, manifestarle un sincero aprecio, pensando, ante todo, en dar más que en recibir.

## Desarrollo Psicofísico

Se sabe que existe una estrecha relación entre la actividad física y mental, en ambos sentidos, es decir, cualquier cambio físico altera el aspecto mental y vice-versa. El principio científico descubierto por W. James postula que,

“por la imitación consciente de las actitudes físicas o acciones que acompañan a ciertos estados mentales, podemos, hasta cierto punto, inducir en nosotros tales estados. Para estar contento, yérguete contento, mira en torno alegremente y condúctete como si la alegría ya te inundara. Para sentirte valiente, obra valientemente, y es muy probable que la emoción del valor reemplazará al sentimiento del miedo”.

Considerando lo anterior, un medio efectivo para alcanzar la relajación mental, es adquirir una adecuada relajación física.

Relajación Física: La relajación física es prácticamente el punto de partida de casi todos los sistemas de control de los procesos mentales. Dado que está estrechamente relacionada con la relajación mental, no sólo tiene incidencia directa en nuestra salud, a través de su acción fisiológica en el aparato respiratorio, circulatorio, estructura ósea, reflejos, sistema inmunológico, y también, tiene influencia en los procesos psicológicos, tales como, la concentración, memoria, creatividad, percepción y, por último, favorece la aparición de fenómenos parapsicológicos (telepatía, clarividencia, precognición).

La relajación física puede darse en dos formas: relajación consciente e inconsciente.

- **Relajación Consciente:** En general los métodos y procedimientos de relajación intentan fijar la atención local de partes del cuerpo, sugiriendo verbalmente la pesadez progresiva que acompaña tal estado. El individuo está plenamente consciente y siente como se va relajando y disminuyendo la tensión muscular en sus brazos, piernas, párpados, cuello, mandíbulas, respiración y demás músculos. Existen diversas técnicas de relajación, pero en general procuran que el sujeto adopte una posición cómoda y mediante verbalizaciones monótonas (inducidas o auto-inducidas) se

intenta centrar la atención del sujeto en el proceso paulatino de relajación muscular, a veces ayudado de un procedimiento de conteo descendente. Por sobre todo, lo importante es que el sujeto vaya sintiendo las reacciones esperadas a medida que se profundiza su relajación.

- Relajación Inconsciente: Este tipo se identifica con la etapa del sueño del sujeto, en donde él se encuentra inconsciente de su cuerpo y su metabolismo disminuye a un grado mínimo, permitiéndole regenerar su energía, de tal modo, de poder enfrentarse con vigor en las nuevas labores del día venidero. No es factible alcanzar un grado de relajación similar al de sueño natural con algún sistema artificial de relajación (consciente) por algún período prolongado de tiempo. De ahí, que el sueño no puede reemplazarse con otro tipo de relajación.

Relajación Mental: Si bien la relajación física contribuye, en gran medida, a alcanzar la relajación mental, importante papel juegan en esta última los elementos psicológicos que adopte el individuo. Entre ellos destacan los conceptos de la verdad y el amor reseñados anteriormente, por la cual el individuo que “vive” estos principios o valores morales adquiere una actitud de serenidad de espíritu reflejada en una cierta calma y por ende de relajación mental.

## Desarrollo Intelectual

Uno de los rasgos distintivos del ser humano es la de tener, a su disposición, un elevado grado de inteligencia adecuada para la resolución de sus problemas cotidianos. El proceso de razonamiento requiere de un nivel de comprensión del objeto de análisis y solo es posible integrando tres elementos que facilitan la actividad intelectual: atención, silencio y memoria.

Atención: La atención es un proceso selectivo de percepción, por la cual el individuo elige el estímulo necesario para producirle una respuesta adecuada. Sin embargo, tal elección puede presentarse consciente e inconscientemente, voluntaria e involuntariamente.

- Atención consciente: Es la percepción en un instante del tiempo de un estímulo que absorbe y concentra toda la actividad psico-física del sujeto. De ahí, que es importante, para tener una alta capacidad de atención, estar en posesión de un estado de relajación física y mental. La atención puede

ser, a su vez, concentrada o dispersa, según sea uno o varios los estímulos que caen en el campo de atención consciente.

- Atención inconsciente: Si bien en este caso no se dispone de un control “consciente” de la atención, también puede darse la atención inconsciente concentrada y dispersa, como sucede, por ejemplo, cuando la madre duerme y despierta al menor quejido de su bebé en la pieza contigua. También al despertar al amanecer ante la percepción (inconsciente) de claridad o ante la autosugestión de despertar a una hora predeterminada.
- Atención voluntaria: La percepción selectiva voluntaria se orienta básicamente por efecto de las motivaciones del sujeto. Este fija su atención consciente sólo si el estímulo es suficientemente placentero a sus necesidades. Si el grado de placer disminuye, decae la atención voluntaria y se desvía la atención hacia otros estímulos de mayor excitación.
- Atención involuntaria: Este tipo de atención es de carácter espontáneo y transitorio puesto que se está sujeto no a motivaciones profundas del individuo, sino que actúa como “interruptor” de la atención voluntaria y por lo tanto, desvía la percepción del estímulo en una fracción de tiempo por efecto de sobrepasar el umbral de excitación de la atención consciente voluntaria.

Silencio: Frente a la exigencia social de emitir una opinión, el guardar silencio refleja cierto dominio de sí mismo y de control de la situación. El silencio acentúa las capacidades de atención consciente, de relajación mental y física, y también favorece el desarrollo eficiente de las actividades intelectuales. Pareciera ser, que en el silencio, el campo de percepción se ampliara, su memoria se acrecienta y se está más cercano a los contenidos del inconsciente, razones que favorecen la creatividad. En el silencio las ideas maduran lo suficiente para germinar en nuevas ideas que favorecen la resolución de problemas. El silencio es una actividad asociada al individuo “pensador”. Si bien el “hacedor” puede “hacer” más cosas que aquel, habría que preguntarse ¿las hace bien?

El “maestro” emplea mucho del silencio y aprende y enseña a través de él; habla lo necesario; hace preguntas adecuadas, que a menudo parecen tontas; da su ejemplo; estimula al iniciado a observarlo más que a oírlo; con su silencio lo obliga necesariamente a pensar. La actividad de pensar, entonces, conlleva inevitablemente al proceso del silencio.

Memoria: El rol de la memoria es fundamental en el aspecto intelectual. Retener y recordar información es la base necesaria para efectuar un adecuado procesamiento de ella, permitiendo obtener resultados eficientes frente a los problemas que se le presenten. De ahí que, el sistema educativo tradicional intenta desarrollar preferentemente este aspecto de la conciencia.

Existen diversas técnicas de memorización (nemotecnia). Sin embargo, algunos factores facilitan el funcionamiento de la memoria. Entre ellos se destaca, en primer término, el tener una fuerte motivación de lo que deseamos recordar, dado que si algo no nos interesa, lo olvidaremos rápida y fácilmente, haciéndonos difícil su recuperación. La motivación está ligada a la atención y vice-versa. Si algo nos interesa (motivación), le prestamos atención y si algo nos llama la atención, es señal que nos interesamos en ello. Por otra parte, el estar libres de tensiones (físicas y mentales) con una adecuada relajación incrementamos la potencialidad de la memoria.

## Desarrollo Emocional

Un aspecto crucial del desenvolvimiento del ser humano es lo relativo a las emociones. Un individuo percibe su medio con optimismo, mientras otro está sumido en pensamientos negativos; uno tiene esperanzas en su porvenir, mientras otro teme fracasar continuamente; uno le sonríe al mundo, mientras otro vive en el mal humor. Ambos se retroalimentan en su estado de ánimo, sin embargo, mientras uno estimula una dinámica de acción y movimiento, el otro permanece en un estado estático de pesimismo, desesperanza y mal humor. De manera que es importante destacar las funciones que cumplen estas emociones en el desarrollo personal.

Optimismo: Este es uno de los factores relevantes de la filosofía del pensamiento positivo. Este sistema de desarrollo personal se basa en la premisa de que si en el individuo predomina este factor psicológico, implica que se encuentran presente todos los elementos que favorecen la obtención del éxito en sus actividades.

A menudo se olvida el significado del optimismo. Más aún, paradójicamente se le atribuye que contribuye al fracaso “por exceso de optimismo”. Esta situación es extremadamente perjudicial en la conducta del individuo puesto que implicaría que de cualquier forma fracasaremos y, por lo tanto, “no vale la pena” intentar modificar y actuar en nuestro comportamiento. Quien reaccione así, desconoce que es su pesimismo el que lo conduce a esa situación de fracaso.

El optimismo lleva en sí un rasgo de esperanza de un futuro positivo. El individuo optimista actúa con un sentido de amplitud de miras frente a algún eventual fracaso transitorio, visualizándolo tan solo como un impedimento que, seguramente, contribuirá a maximizar un beneficio futuro, no perceptible en el presente. Esta estructura del pensamiento le permite continuar y perseverar en su acción hacia el logro de su objetivo. No ocurre así con el pesimista, quien a la menor señal de un eventual fracaso, se resiste a seguir intentando modificar su situación mediante su participación activa en su “proyecto”.

Esperanza: La esperanza es la fuerza generadora que ha participado en el desarrollo de la humanidad. La esperanza ha llevado al hombre a la Luna; con ella descubrió continentes y océanos, montañas y abismos; permite descubrir e inventar; da salud y vida; en fin, participa en la realización de actividades de variada índole.

A pesar de que generalmente se asocia a situaciones positivas, también es motivadora de experiencias negativas cuando el individuo teme y espera sucedan situaciones que atentan a su desarrollo personal.

Una vez definida la meta, el individuo deberá mantener con rigurosidad la esperanza de llegar a alcanzar dicho objetivo, debiendo sostenerla con perseverancia, paciencia y voluntad.

Buen humor: La capacidad de tomar el buen lado de las cosas es un mecanismo que, directa e indirectamente, está relacionado con los procesos de relajación, del optimismo y la esperanza. No es posible estar de buen humor si no se está relajado; tampoco si nos falta optimismo; por último, abandonados y sin esperanzas estaremos tristes.

Se reconoce la influencia del buen humor en el funcionamiento del organismo. Favorece las funciones digestivas, respiratorias, circulatorias y musculares. Además, en alguna medida, acelera los procesos de curación, seguramente afectando el sistema inmunológico del organismo.

No debe confundirse el buen humor (o humor sano) con tipos de humor despectivo, grosero e hiriente. Estos últimos provocan directamente una animadversión de quienes son sujetos de risión; indirectamente para el humorista se crea un efecto negativo para el mismo que, tarde o temprano, se manifestará en su comportamiento u organismo (salud, memoria, emociones, etc.). Recordemos que “nada se borra jamás y que nuestro organismo lo integran la mente y cuerpo interrelacionados. La mente, a su vez, se subdivide en un compartimiento



consciente y un vasto inconsciente. El óptimo funcionamiento del organismo se da en el equilibrio entre mente y cuerpo y entre consciente e inconsciente. Sucede que, cuando el “humorista” conscientemente se ríe de su broma hiriente, su inconsciente (conciencia moral) deplora esa conducta, dejando huella imborrable en su memoria inconsciente, que puede manifestarse posteriormente en un efecto negativo para él, como una forma de auto-castigo inconsciente. De ahí, que se dice, que no podemos engañarnos a nosotros mismos. Autoridades en la materia señalan que el individuo en las profundidades interiores está dotado de cualidades positivas: bondad, creatividad, honestidad, verdad, etc.

## Desarrollo Conductual

La psicología estudia el comportamiento del individuo y su manifestación en su medio. De ahí, la importancia de estudiar la conducta y los factores que inciden en ella. Podría definirse a la conducta como la respuesta efectuada por el sujeto frente a un estímulo determinado. Los factores que favorecen determinada respuesta pueden dividirse en tres componentes básicos que orientan y dirigen el sentido de la conducta: voluntad, independencia y motivación para actuar.

Voluntad: Casi en todos los aspectos de la vida podemos ser ayudados por otras personas. Sin embargo, no ocurre así con la voluntad. El individuo debe hacerlo por sí mismo y no se le puede forzar a actuar de tal o cual forma, si el sujeto no tiene voluntad para ello.

La voluntad es una de las mayores fuerzas motivadoras de la conducta del individuo. Desarrollar una firme voluntad requiere necesariamente del ejercicio continuo de acciones que presenten un grado de esfuerzo y dificultad en su realización. Por lo tanto, ser voluntarioso es un gran paso para alcanzar las metas propuestas, puesto que con perseverancia y paciencia el individuo saldrá adelante.

En la formación de los hábitos, la voluntad actúa durante el proceso de fijación del hábito, pero una vez establecido éste, ya no existe la voluntad de atención consciente, sino que esta se hace automática, inconsciente, exenta de esfuerzo voluntario alguno y, por lo tanto, será necesario iniciar nuevas actividades para ejercitar la voluntad, que requieran un esfuerzo prolongado. W. James, aconsejaba a sus amigos a que tratasen siempre de hacer algo nuevo: escribir un libro, cruzar el océano, ensayar una nueva ocupación, cambiar la rutina cotidiana. Estas actividades inusuales desarrollan, a su vez, la percepción y los procesos de atención y concentración voluntaria consciente.

De esa forma, la voluntad solo se desarrolla en el proceso del cambio de actividades y no en situaciones rutinarias y habituales, que no requieren de un grado de esfuerzo físico o mental prolongado.

Llevar a cabo nuevas actividades hace necesario también disponer de un gran sentido de independencia, que permita cierto grado de libertad para actuar en ellas.

Independencia: Para que se desarrolle el individuo, es necesario un período de aprendizaje, durante el cual se experimente un proceso gradual de evolución de la conciencia de independencia manifestada en sus percepciones, pensamientos y acciones. En esta línea, el hombre, a medida que crece, se vuelve cada vez más independiente de su entorno social; busca el desapego; desarrolla su iniciativa y creatividad; piensa y actúa por sí y para sí mismo; programa y orienta su propio camino, para bien o para mal, pero sí, con independencia de criterios facilitándole con ello enfrentar y resolver los problemas con nuevos enfoques y perspectivas.

No debe confundirse la independencia con el individualismo. En este último, se vive y actúa para sí y solo consigo mismo; en cambio en la independencia, el individuo estando relacionado con otras personas, integra sus propias percepciones, pensamientos y acciones hacia el objetivo común del grupo al que pertenece, conservando eso sí, la libertad de expresar o no su opinión en su grupo de participación.

Hemos visto que la independencia favorece el desarrollo de la voluntad. Sin embargo, el elemento que la mantiene activa y refuerza nuestro comportamiento hacia un objetivo prefijado, es la motivación.

Motivación: Dentro de los factores del desarrollo personal se ha dejado para el final a esta facultad. Esto no quiere decir que sea de menor importancia que los otros elementos.

Una de las características básicas de la motivación, es la facultad de concentrar todos los esfuerzos del individuo hacia el logro de una meta. Mientras mayor sea la satisfacción de esa necesidad (meta) mayor será la motivación que oriente el comportamiento del sujeto. De ahí, que la fijación de metas pareciera ser un medio de ejercitar la motivación. Sin embargo, para un desarrollo personal adecuado es necesario evolucionar desde las metas materiales hacia las

espirituales o, desde otro punto de vista, desde las metas transitorias hacia las perdurables.<sup>12</sup>

## Una Forma de Educación Humanista

Los temas en los cuales se centrará esta investigación, cubrirá básicamente los campos de la filosofía existencialista, de la sociología, de la psicología humanista, y transpersonal, de la meditación e iluminación, etc. Además el estudio estará orientado a conceptos tales como “creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica, y, otros conceptos, como p. ej. Existencia personal, emociones, identidad, motivación autónoma, libertad, experiencia excepcional, psicología del ser,....etc.”

## Una Forma de Vida en Comunidad

Para llegar a resolver el problema de la sociedad, se requiere, en primer término, de un proceso de comprensión y toma de conciencia, de que así como cada individuo percibe y actúa en su propia realidad, para modificar tal realidad él debe transformar y cambiar su forma de percepción hacia ella. Entonces, esa realidad llamada sociedad es diferente para cada individuo según su forma de actuar y vivir en esa agrupación, que por perseguir el bien común la denominamos comunidad. Es así, que si esperamos que cambie nuestra percepción de la comunidad, debemos efectuar todos los cambios en nosotros mismos, para que cambie nuestra sociedad.

Todos estos cambios se van aprendiendo y desarrollando en esta nueva forma de educación humanista: Ser y Vivir en Comunidad.

Y, ¿Cómo puede ser nuestra experiencia personal en grupos comunitarios?

Creo que todos nosotros poseemos una sabiduría innata y natural acerca de cuál debe ser el funcionamiento de una comunidad auténtica. A medida que vamos

---

<sup>12</sup> Se pueden clasificar las metas en cuatro grupos: *Materiales* (bienestar propio y de la familia; seguridad económica y política, etc.); *Espirituales* (la verdad y el sumo bien. Desarrollar una filosofía de la vida); *Transitorias* (éxito en el trabajo, en los estudios, concursos, juegos, exploraciones y competencias); *Perdurables* (el deber puro, la conciencia recta, la justicia, la santidad, la salvación de las almas, el amor y servicio de Dios).

conociendo y comprendiendo los principios y valores en que se sustenta una comunidad, percibimos que nuestro comportamiento, paradójicamente, actúa en ese sentido sin buscar conscientemente ese efecto. De ahí que, para deducir cual sería la forma en que debe construirse una comunidad, bastaría reflexionar respecto de nuestras relaciones con los demás. En ocasiones, también, aparentemente actuamos en sentido opuesto al de la formación de una comunidad. Sin embargo, intuitivamente pienso que estamos haciendo algo contrario a lo correcto debido a nuestra tendencia hacia la integración comunitaria.

Si bien para lograr el desarrollo del individuo es imprescindible alcanzar la independencia y autonomía de los demás, esto no significa que debemos abandonar todo acercamiento y comunicación con otras personas, sino al contrario, se deberá establecer un sentido de vida en comunidad, de tal modo que en toda relación personal, sea esta de carácter familiar, religioso, educacional, laboral y, en cualquier forma de agrupación social, impere una forma de vida en que se experimente la expresión característica del Ser, elementos analizados anteriormente.

Es necesario distinguir, la diferencia existente, entre aquellos grupos (unidad fraccionada) pertenecientes a un sistema de educación autoritaria, de los formados en una situación educativa humanista. Solo en esta última, se da la conformación de los grupos en un sentido comunitario. En la generalidad de los casos, en nuestra vida cotidiana, se dan preferentemente la gestación de grupos fraccionados. De ahí que, sería adecuado conocer los elementos que involucran la formación de una comunidad auténtica.

Dado que la comunidad, es en sí, una agrupación de individuos, adopta por ende los principios, actitudes y valores de sus componentes, actuando en conjunto como un organismo vivo colectivo que, en definitiva, percibe, piensa y actúa como una sola unidad.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo) no sabe o no reconoce cuál o cuáles 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.

Debemos recordar que, dado que en toda comunidad existe una diversidad de personas, con distintos intereses, motivaciones, experiencias, etc., esto producirá, necesariamente, momentos de desacuerdos. Sin embargo, el reconocimiento y

aceptación de tales obstáculos originará, tarde o temprano, un acercamiento y respeto por las opiniones disímiles. Así, el individuo empieza a comprender que las diversas realidades de las personas frente a un hecho, en las comunidades se presentan a cada instante. Entonces, en la comunidad es donde se da la unión del sujeto-objeto más claramente al darse una multiplicidad de realidades para cada uno de los participantes en ella.

Al analizar algunos aspectos de experiencias, en grupos comunitarios, podemos ver en qué medida el proceso de la comunidad es similar al proceso de desarrollo personal del individuo: cómo percibe la realidad este grupo especial; cuáles son los elementos o factores que inhiben la expresión o formación de la comunidad; hacia dónde se dirige esta conformación; qué es la comunidad; cuáles técnicas o ejercicios emplea para su evolución; cuál es el sentido de la meditación e iluminación comunitaria; qué referencias existen respecto al sistema educativo regido por ella; por último, frente a la participación en comunidades, adoptar un sentido de desidentificación de la propia comunidad, con el fin de alcanzar la auténtica libertad de Ser y Vivir en comunidad, sin sentirse sometido aunque sí ligado a ella, produciéndose una unidad “entre” participantes (Buber) con sentimientos mutuos de dar y recibir sin egoísmos, asumiendo actitudes de vulnerabilidad sin temores y ansiedades en donde esté presente la sinceridad, el amor y respeto de los comunitarios, traspasando aun estos valores los límites de la propia comunidad. De ahí, podemos decir, que la formación de una comunidad va a tener efectos, no tan solo para los propios actores de la misma, sino que además actúa como un sistema abierto, a pesar de ser aparentemente un sistema grupal cerrado. Sus efectos trascienden las fronteras de la comunidad misma.

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.

Sabiendo que el individuo (consciente o inconscientemente) da realce a aquellos elementos que enmarcan sus creencias y presuposiciones, buscando, con ello, ratificar estos conceptos y desechando de su mente todo aquello que no se encuadre con su modelo de la realidad, además de integrarse solo con otros individuos que posean ideas y un pensamiento similar, esto hace que se formen grupos de sociedades cerradas que no dejan espacio a nuevos puntos de vista, que se traduzcan en cambios de paradigmas de la realidad. De ahí que, la formación de sociedades refleja en gran medida el carácter de los individuos que la integran, y puede suceder que jamás se entrecrucen dos sociedades disímiles, aunque sean

referidas a un mismo individuo, que pertenezca a dos o más sociedades en oportunidades diferentes. Así, por ejemplo, un padre ejemplar a su vez era un siniestro carcelero en los campos de concentración, adoptando ambos roles, totalmente diferentes, debido a que él asumía el carácter de la sociedad a que pertenecía en ese instante, no provocándole una crisis emocional alguna a su conciencia humanitaria, frente a una conciencia despiadada, en su rol de guardia de un campo de concentración. Virtualmente este individuo tiene dos personalidades que actúan en sus propias sociedades. Entonces, esto nos demuestra, que podemos vivir y ser en tantas sociedades como tengamos la capacidad de identificarnos con cada una de ellas, tratando de “cumplir el deber” de la mejor forma que creamos se deba actuar en esas sociedades.

Así como cada individuo tiene su propia realidad, así también hay tantas sociedades como las vivimos en nuestra propia percepción: para unos es una sociedad enferma, para otros es sana; sociedad ignorante o sociedad educativa; sociedad guerrera o en paz; sociedad de muerte o de vida. Y, lo más increíble, es que todas estas sociedades existen y actúan simultáneamente, actuando en la percepción y forma de vida de sus integrantes en cada una de ellas. Son como mundos paralelos que afectan solo a quienes forman parte de ellas. De ahí que, para modificar nuestra sociedad, debemos actuar sobre nuestro sistema de creencias y percepciones, acerca de cómo es y debe ser la sociedad a que pertenecemos.

Entonces, vano es buscar en el futuro una sociedad que se adecúe a nuestra forma de vida, sino que ahora ya estamos en la sociedad que queremos, y solo debemos percibirla así. La idea es darnos cuenta que ya estamos en la sociedad buena. Tomar conciencia que los cambios no debemos efectuarlos en la propia sociedad ni en los demás, sino en nosotros mismos y así, si en algún momento fuimos hacia la búsqueda de un cambio del mundo, al final hemos llegado al propio encuentro consigo mismo y con los demás.

También se nos describe el comportamiento anormal en que muchas veces no hacemos lo que debemos hacer, sino lo que otros nos sugieren, contraviniendo nuestro propio propósito original, cometiendo errores por no hacer lo correcto, ser uno mismo haciendo lo que predetermina nuestra conciencia. De ahí que, si hago lo que no quiero y no hago lo que quiero, estamos negando nuestra propia conciencia interior, como vemos en la siguiente historia.

La historia, es un caso de represión del sí mismo, de un joven apegado a lo que decreta su madre. La breve descripción de esta relación se da en el siguiente comentario:

*Nuevamente su madre prohíbe a su hijo salir con sus compañeros y lo hace muy aprensivamente, involucrándose ella. Para justificar su negativa, reafirma a los demás y para sí misma: Yo no iré y Juan Carlos no sale sin mí. Me da miedo acampar por los bichos. No soporto esas condiciones. Además Juan Carlos se conforma con ir conmigo a comer a un restaurant. Lo va a pasar muy bien ahí conmigo. Bueno me tengo que ir. Espero que lo pasen bien ustedes. Adiós.*

Si bien las características y circunstancias de este caso, puede no tener similitudes ni un fin dramático como el ocurrido en el histórico caso de Ellen West (La persona como centro, Carl Rogers), el desarrollo futuro del joven se puede ver afectado si no se soluciona con anticipación el problema. El niño, en este momento, no tiene capacidad para rebelarse del poder autoritario y manipulable de su madre y, es probable, que vaya perdiendo su capacidad para ser independiente y autónomo en la toma de decisiones, provocándole un conflicto entre su conciencia de ser uno mismo o ser otro (su madre) sin sentimientos propios, al arbitrio de lo que piensa y decida ella.

La solución a este problema, pasa por investigar la causa del por qué se evita la acción de ser uno mismo (al hijo) por parte de su madre. Descubrir que el control que pretende ejercer a su hijo más bien es un descontrol de la vida de su hijo. Eso no es amor. Si realmente amara a su hijo, le daría libertad para ser uno mismo y no hacerlo dependiente de ella.

Probablemente, por alguna razón, su madre intenta controlar a su hijo, aunque ella no admita ni reconozca su culpa. Ahora, ¿Qué pasa por la mente de su madre? Intentaremos analizar su comportamiento descrito anteriormente:

De la prohibición, de compartir con sus compañeros, se desprende que se ha repetido en muchas oportunidades, y no es una situación ocasional en que pudiera justificarse la inasistencia del niño.

La actitud de involucrarse, refleja que dado que no puede racionalmente justificar su negativa a autorizar a su hijo a salir, entonces establece un silogismo para su auto-convencimiento: “mi hijo no sale sin mí; yo no iré por ningún motivo (terror a los bichos). Por lo tanto, él no irá.

Ella manipula los sentimientos de su hijo al introducir una actitud conformista en él, suponiendo que lo pasará muy bien con ella.

Al ver que su actitud no es aprobada por el grupo, la madre se excluye, aduciendo que abandona la reunión, pues si se quedara podría exponerse a la presión de otras opiniones, divergentes de su punto de vista. Se siente más segura en sus apreciaciones, retirándose.

Además, como se sabe que retirarse significa no estar de acuerdo con los demás (y ya que no lo está pasando muy bien), a fin de no reflejar sus pensamientos, proclama a viva voz: “que lo pasen muy bien ustedes”.

El final del adiós, es cortante, implicando una separación sin ninguna disposición a llegar a un encuentro, que permita entablar una relación de comprensión y entendimiento de los puntos de vista divergentes. No es un adiós transitorio, como para volvernos a ver, sino que es una despedida como para no vernos jamás.

Ir al rescate de Juan Carlos, no pasa por quitar el dominio a su madre, sino más bien el problema es hacer comprender a su madre que su conducta no es adecuada (si ella verdaderamente ama a su hijo) para que Juan Carlos se desarrolle como un ser autónomo e independiente, que sea tratada como persona más que como objeto, que tiene sus propios sentimientos, y que tiene que ser tal como es y no como queramos modelarlo, como una figura de cera.

Cuando su madre comprenda, en consciencia, que su conducta respecto a Juan Carlos es errada, solo entonces comenzará el encuentro con su hijo. Hoy realmente están muy separados, aunque aparentemente su madre crea que están profundamente unidos. La relación que mantienen es de carácter sujeto-objeto. Cuando exista vislumbre de ser tratado como persona, Juan Carlos comenzará realmente a ser y vivir como lo que es, un auténtico ser humano en su libre albedrío.

Debido a que el individuo, alienado en su comportamiento, durante mucho tiempo ha sido considerado virtualmente como un “objeto” a manipular por terceras personas, él pierde la capacidad de reaccionar y responsabilizarse a sí misma y, aunque siente que es tratada de forma impersonal y deshumanizada, no se siente capaz para rechazar la opresión. A su vez, si en su tratamiento médico, también es considerada como “cosa” a curar de su diagnóstico, esto mismo puede acrecentar su “enfermedad”.

Últimamente, se dan muchas conferencias acerca del conocimiento de sí mismo, existiendo una gran motivación en los libros de autoayuda, un acercamiento hacia las religiones, grupos, sectas, etc. Todos estos elementos indican que el hombre anda en búsqueda de sí mismo a través de tales recursos externos y demuestra que



se encuentra en un estado permanentemente alienado lo que nos lleva de nuevo al problema planteado al principio, el temor de ser uno mismo por la responsabilidad que lleva consigo esa acción.

Para ser uno mismo, es necesario convertirse en actor. Ser uno mismo implica, a su vez, que uno se hace a sí mismo. No requiere de instrucciones y conferencias o clases de cómo debe ser, sino que estos instrumentos del cambio pueden ser obstáculos de su propio cambio. Solo sirven como agentes de motivación al cambio y cada uno debe buscar su propio camino. Los maestros del cambio de vida generan, quiéranlo o no, una dependencia del individuo, así como también lo producen los libros de referencias del cambio. Estos instrumentos del cambio, que forman parte de la educación tradicional, contribuyen en gran medida a ejercer una coacción al individuo en donde se incentiva la pasividad más que la acción a cambiar. El sujeto comienza a sentir que estos elementos (maestro y libros) son “alimentos” que contribuyen a saciar su “hambre intelectual” más que emocional y conductual, y cada vez comienza a “devorar” más cantidad de ellos. Solo una vez que deje tal dependencia, y comience a vivir como un individuo auténticamente libre de toda referencia, puede producir en sus sentimientos y conducta el cambio de paradigma de su sistema de vida, convirtiéndose así por último en actor y arquitecto de su propio destino.

Sin embargo, si dejamos que otro determine nuestro actuar, alterando nuestros sentimientos y emociones al arbitrio de ellos, esto puede llevarnos a un conflicto interior entre lo alienado que seríamos en ese momento y lo que deberíamos ser (independientes y responsables de sí mismos). Si desde la infancia se nos viene señalando que nuestros sentimientos deben ser distintos a cómo lo estábamos experimentando, entonces comenzamos una vida hipotecada que no es nuestra: somos otros. Hemos vendido nuestra libertad. Tarde o temprano pagaremos esta incoherencia, entre nuestros sentimientos íntimos y nuestra conducta alienada.

Así mismo, filosóficamente, en aras de la libertad, debes hacerte tú las preguntas en forma sincera y no que otro intente arrebatarte una respuesta mediante la invasión a tu conciencia. El camino no es que te hagas preguntas de otros, pues tu mente ya lo sabe que no son creaciones propias de tu espíritu. Si lo hicieras, tus respuestas serían de memoria. La pregunta, es el lenguaje del cambio de conciencia, de la comprensión, de la sabiduría. Cuando existe una pregunta, surge la creación de algo inexistente: la respuesta. El milagro de la creación de una respuesta, es el origen de una pregunta. Muchas veces no hay creación porque no se ha hecho la pregunta o por desconocimiento de cuál sería la pregunta. El gran misterio de los descubrimientos e inventos, es que alguien se hizo la pregunta adecuada que generó la respuesta creativa. Lo que sucede cuando hay una

pregunta, es que la mente trasciende el espacio-tiempo en búsqueda de la respuesta. Muchos o tal vez todos los fenómenos de sincronicidad (PES) suelen ser el resultado de haberse efectuado una pregunta (consciente o inconsciente, directa o indirectamente).

Para descubrir tu verdad, debes hacerte tus propias preguntas con tu propio lenguaje y así obtendrás respuestas creativas. Es como una oración, en que te encierras en tu interioridad provocándote una transformación y cambio de conciencia desde un nivel externo hacia un nivel superior de quietud mental.

### ¿Qué pregunta debo preguntar?

Esta pregunta nos indica que puede haber más de una pregunta para resolver un problema, que, a su vez, pueden originar igual cantidad de respuestas a la solución.

Es interesante saber, que cada pregunta nos sitúa en un nivel específico de conciencia y que pueden ser resueltas normalmente en el mismo nivel o, en forma especial, en otro estado específico de conciencia. Es como el uso del idioma, en que se hacen las preguntas y respuestas en el mismo lenguaje para ser comprendido. Sin embargo, a veces una pregunta es contestada en otro idioma por un intérprete, lo que se asemejaría a estar en dos estados de conciencia simultáneos.

Desde el punto de vista de un modelo de cambio de estados específicos de conciencia, podemos diseñar un tetragrama (McLuhan) de conciencia que permita resolver un problema mediante la formulación de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué impide la acción?
2. ¿Cómo lo resolvían tradicionalmente otros?
3. ¿Qué efectos produce este cambio en la comunidad?
4. ¿Cómo lo resolvería creativamente uno?

Los cambios de estados específicos de conciencia originados por estas preguntas permiten generar diversas soluciones hacia el encuentro de una respuesta creativa y novedosa.

La primera pregunta nos sitúa en un estado pasivo de inactividad, pues somos solo conscientes de que algo está obstaculizando nuestro accionar, no sabiendo qué actitud tomar y permaneciendo incapacitados para reaccionar.

Si pasamos a la segunda pregunta, aquí se nos presenta una gama de alternativas de respuestas que tradicionalmente se han ensayado en otras ocasiones a problemas similares. Si bien puede haber muchas respuestas, esto no significa que puede haber una solución mejor no contemplada en este nivel de conciencia.

La tercera pregunta intenta ver el efecto de la respuesta elegida en el punto anterior en la comunidad a la cual se aplica la solución.

La cuarta pregunta nos impone a romper esquemas y paradigmas, modificando los enfoques tradicionales con una nueva visión que requiere de nuevas soluciones.

Si bien los niveles de conciencia superior darán las mejores respuestas, es conveniente pasar por las cuatro preguntas del tetragrama de la conciencia para asegurarse efectivamente que se ha elegido la respuesta adecuada.

La segunda y tercera pregunta están orientadas al lenguaje lineal del hemisferio cerebral izquierdo; en cambio, las otras dos se corresponden con el lenguaje holístico del hemisferio derecho. De ahí que, el empleo del tetragrama de la conciencia para la resolución de problemas, contribuye a la percepción de ambos puntos de vista: percepción secuencial y simultánea. A su vez el tetragrama contribuye a integrar la dimensión temporal en una unidad: el pasado lo resuelve la pregunta 2, el presente las preguntas 1 y 3, en cambio el futuro se resuelve en la pregunta 4.

Hemos visto que el tetragrama nos permite tener un conjunto de alternativas y percepciones de la realidad para la resolución de problemas. También nos presenta las respuestas en un instante del tiempo, del pasado, presente y futuro, que nos permite hacer mejores predicciones.

En primer lugar, el tetragrama de la conciencia con la pregunta ¿Qué impide la acción? orientada al funcionamiento hemisférico cerebral derecho nos faculta para establecer el contexto en que se centra el problema. A continuación se incorpora el funcionamiento lineal del hemisferio cerebral izquierdo: memoria de situaciones similares que puedan responder la pregunta ¿Cómo lo resolvían tradicionalmente otros? El contenido de las respuestas a esta interrogante puede dar por concluida la búsqueda de otras alternativas a menos que la siguiente pregunta ¿Qué efecto produce este cambio en la comunidad? en su evaluación demuestre que no existe un consenso lo que implicará que hay que imaginar y crear nuevas formas de solucionar el problema planteado en la pregunta ¿Cómo lo resolvería creativamente uno?

Si bien aquí hemos presentado paso a paso la secuencia del funcionamiento cerebral en la solución de un problema (contexto, contenido, evaluación y creación), en realidad el proceso es simultáneo, no distinguiéndose en la práctica las etapas. Es posible que una vez comprendido el contexto, pueda saltarse instantáneamente a la etapa de creación, aunque seguramente el hemisferio cerebral izquierdo procesó todas las etapas intermedias (contenido y evaluación) sin estar conscientes de tal función.

Una forma de resolver un problema, por ejemplo hacer una síntesis de una historia, sería ir paso a paso analizando los componentes del relato, de modo de ir destacando los hechos relevantes y desechando los superficiales, hasta llegar mediante un proceso de división en partes del relato, a una síntesis de él. Este método favorece el funcionamiento cerebral hemisférico izquierdo, centrando las respuestas en el contenido.

Otra forma, sería pedirle al sujeto que responda la pregunta ¿Cómo resumiría el relato en media página? Facilitando con ello el funcionamiento hemisférico cerebral derecho apto para la creación.

Ahora bien, vista la creación como un proceso de desidentificación, un medio para facilitarla sería emplear la imaginación como un cambio en la identificación mediante el uso de personajes arquetípicos (maestro, sabio, abuelo, padre, etc.) que producen en el sujeto un proceso y efecto de transmutación personal de identificación-desidentificación necesarios para la creación, como sucede en una representación teatral, por ejemplo. Así, para responder la pregunta ¿Cómo lo resolvería creativamente uno?, es más fácil responderla si se integra en una historia o cuento, en que participen personajes arquetípicos, aunque, en última instancia, son identificaciones de uno mismo, solo que ahora son un recurso, un valioso recurso para la emergencia de la potencia creadora. Es como disponer de una lámpara maravillosa para extraer la sabiduría de nuestro interior y que los sabios, de todos los tiempos, han sabido usar para la solución de sus problemas.

Es necesario advertir, que el verdadero despertar de la conciencia, deviene más allá de la desidentificación del ego y de la representación arquetípica que ayuda a liberar la potencialidad interior, pues este mismo estado de desidentificación puede transformarse en otra identificación de nosotros mismos en ellos, pasando a constituirse en otro problema de identidad, problema que quizás sea solo un invento propiamente nuestro.

## 2.4. Ideas centrales humanistas y transpersonales

“El hombre se identifica con todo: con lo que dice, con lo que siente, con lo que cree, con lo que desea, con lo que no desea, con lo que lo atrae, con lo que no lo atrae. Todo lo absorbe, y no puede desprenderse de la idea, el sentimiento o el objeto que lo absorbió. Esto significa que, en el estado de identificación, el hombre es incapaz de observar de manera imparcial el objeto de su identificación. Es difícil hallar algo, por pequeño que sea, con lo cual el hombre no pueda “identificarse”. Al mismo tiempo, en un estado de identificación, el hombre tiene aún menos control que nunca sobre sus reacciones mecánicas. Manifestaciones, tales como la mentira, la imaginación, la expresión de emociones negativas y la charla constante, necesitan identificación. No pueden existir sin identificación. Si el hombre pudiera liberarse de la identificación, podría liberarse de muchas manifestaciones inútiles y descabelladas”. (Psicología de la posible evolución del hombre. P.D. Ouspensky).

“Una de las formas de condicionamiento que las disciplinas orientales han estudiado en detalle es el apego. El apego no se limita a los objetos o personas externos. Además de las formas familiares de apego a las posesiones materiales, a determinadas relaciones y al status quo dominante, puede haber apegos igualmente intensos a una determinada imagen de sí mismo, a un modelo de comportamiento o a un proceso psicológico. La identificación de la conciencia con el contenido mental hace que el individuo no llegue a percatarse del contexto más amplio de la conciencia que abarca este contenido. Si la conciencia se identifica con el contenido mental, este contenido se convierte en el contexto a partir del cual se contempla cualquier otro contenido y experiencia mental. Así, el contenido convertido en contexto interpreta ahora otro contenido y determina el significado, la percepción, la creencia, la motivación y el comportamiento, todo de manera que sea congruente con ese contexto y lo refuerce. Además el contexto moviliza procesos psicológicos que a su vez lo refuerzan. La tarea del despertar puede considerarse, pues, desde cierta perspectiva, como una desidentificación progresiva respecto del contenido mental en general y de los pensamientos en particular. Finalmente, la percatación ya no se identifica exclusivamente con nada. Esto representa un cambio de conciencia radical y duradero conocido con diversos nombres, como iluminación o liberación. Como ya no existe ninguna identificación exclusiva con nada, queda trascendida la dicotomía yo/no yo, y la persona se autovivencia a la vez como nada y todo. Es a la vez pura percatación (nada) y el universo entero (todo). Al estar identificada al mismo tiempo con ningún sitio y con todos los sitios, en ninguna parte y en todas partes, su vivencia es la de haber trascendido el espacio y la ubicación”. (Más allá del ego. Editada por Roger Walsh, Frances Vaughan).

“Con la liberación de las necesidades del ego se observa algo como una apertura de corazón. El amor parece menos condicionado. El hombre transformado principia a sentir un amor espontáneo por todas las creaturas y todas las cosas. Un amor como éste es un tema recurrente en muchas religiones; sobre todo, es un aspecto principal de la tradición cristiana. Es éste un amor mucho más profundo y abarcador que la mera amigabilidad, buena disposición o amistad. Un amor genuino hacia el resto de la creación proviene de la experiencia personal de unidad con la creación. Se adquiere así conciencia del hecho de que en el plano más profundo, el Yo y el Mundo somos uno. Como resultado de esta experiencia se produce espontáneamente una profunda afinidad con cada ser humano y con cada cosa”. (Psicopedagogía del desarrollo. Vladimir Serrano Pérez).

“Cuando uno empieza a desidentificarse del ego y a identificarse en cambio con el sí mismo transpersonal o con el observador desapegado de sus propios procesos psicológicos, se pone en movimiento el proceso de liberación interior. Cuando se reconoce que el sí mismo transpersonal es el contexto de toda experiencia o vivencia, se puede establecer una distinción entre la conciencia y los objetos o contenidos de la conciencia. Así, los pensamientos y emociones cambiantes pueden ser observados como contenidos de la conciencia y toda experiencia o vivencia puede ser considerada como el contenido de la percepción transpersonal, pura e inalterable. Cuando esto sucede se alcanza la etapa de la autotranscendencia, en la cual todo melodrama personal pierde importancia. En este punto uno ya no se sigue vivenciando como totalmente aislado, sino como parte de algo más amplio, inherentemente conectado y relacionado con todo. Paradójicamente, la vivencia de desidentificación y la apertura hacia lo transpersonal tiende también a ir acompañadas por un sentimiento de libertad personal y por una renovada sensación de estar dirigido desde dentro y de ser responsable”. (Más allá del ego. Editada por Roger Walsh, Frances Vaughan).

“En definitiva, el “yo” es, pues, una ilusión. Es una red concéntrica tejida de deseos, temores, ansiedades y obsesiones. Es un centro imaginario al que acoplamos y atribuimos, agregamos y referimos todas las vivencias, sean sensaciones o impresiones, recuerdos o proyectos. La tranquilidad mental es un estado en que el hombre deja de referirse y agarrarse a esa imagen ilusoria. La liberación consiste en vaciarse de sí mismo, en extinguir la llama, en despertar y tomar conciencia de que estabas abrazado a una sombra cuando te aferrabas tan apasionadamente al “yo”. Sí, es necesario despertar a ese engaño: el de suponer que era real lo que de verdad era irreal. La tarea de la liberación consiste, pues, en ejercitarse intensamente en la práctica del vacío mental, para convencerse experimentalmente de que el supuesto “yo” no existe. Así como el origen de todo

dolor, insistimos, está en el error de considerar la imagen del “yo” como entidad real, la liberación del sufrimiento consiste en salir de ese error. Y desde ese momento, así como, caído del árbol, caen las ramas; así como, consumido el aceite, se extingue la lámpara, de la misma manera, yugulado el “yo”, se quedan cercenados los sentimientos que estaban adheridos al centro imaginario. Con otras palabras: extinguido el “yo”, se apagan también aquellas emociones que eran, al mismo tiempo, “madres” e “hijas” del “yo”: temores, deseos, ansiedades, obsesiones, prevenciones, angustias... Y, apagadas las llamas, nace en el interior un profundo descanso, una gran serenidad. Muere el “yo” con sus adherencias, y nace la libertad. Quien se ha vaciado de sí mismo es un sabio”. (Del sufrimiento a la paz. Ignacio Larrañaga).

## 2.5. Referentes: Filosofía existencialista y fenomenología<sup>13</sup>

SOEREN KIERKEGAARD (1813-1855)

Se le considera el padre del Existencialismo, por hacer filosofía de la condición de la existencia humana, por centrar su filosofía en el individuo y la subjetividad, en la libertad y la responsabilidad, en la desesperación y la angustia, temas que retomarían Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre y otros filósofos del siglo XX.

MARTIN HEIDEGGER (1889-1976)

Martin Heidegger, es uno de los más importantes filósofos alemanes del siglo XX. Se preparó en teología católica, ciencias naturales y filosofía en la Universidad de Friburgo de Brisgovia, siendo discípulo de Heinrich Rickert, uno de los principales filósofos neokantianos de la Escuela de Baden, y posteriormente fue ayudante de Edmund Husserl, el artífice de la moderna fenomenología.

MARTIN BUBER (1878-1965)

Fue un filósofo y escritor judío austríaco/israelí. Es conocido por su filosofía de diálogo y por sus obras de carácter existencialista. Sionista cultural, anarquista filosófico, existencialista y partidario de "una tierra para dos pueblos" buscando el diálogo entre judíos y árabes en Palestina.

KARL JASPERS (1883-1969)

Fue un psiquiatra y filósofo alemán, que tuvo una fuerte influencia en la teología, en la psiquiatría y en la filosofía moderna. En 1921 ocupó la cátedra de filosofía de la Universidad de Heidelberg.

---

<sup>13</sup> Wikipedia.

EDMUND HUSSERL (1859-1938)

Fundador de la fenomenología trascendental, que es ante todo un proyecto de renovar a la filosofía para hacer de ella una ciencia estricta y una empresa colectiva. Como forma de entender la filosofía, la fenomenología asume la tarea de describir el sentido que el mundo tiene para nosotros antes de todo filosofar.<sup>1</sup> Para cumplir con esta tarea parte de un método y de un programa de investigaciones. En lo que se refiere al método, se vale de la reducción eidética, la reducción trascendental y el análisis intencional para explicitar el sentido del mundo en tanto que mundo (o del ser en tanto que ser) y de las cosas en él, así como para exponer las leyes esenciales inherentes a nuestra consciencia del mismo.

MAURICE MERLEAU-PONTY (1908-1961)

Fue un filósofo fenomenólogo francés, fuertemente influido por Edmund Husserl. Tomando como punto de partida el estudio de la percepción, Merleau-Ponty llega a reconocer que el cuerpo propio es algo más que una cosa, algo más que un objeto a ser estudiado por la ciencia, sino que es también una condición permanente de la existencia. El cuerpo es, según Merleau-Ponty, constituyente tanto de la apertura perceptiva al mundo como de la "creación" de ese mundo. Existe por lo tanto una inherencia de la consciencia y del cuerpo que el análisis de la percepción debe tener en cuenta. Por así decirlo, la primacía de la percepción significa la primacía de experiencia en la medida en que la percepción presenta una dimensión activa y constitutiva.

## 2.6. Referentes: Psicología humanista y transpersonal<sup>14</sup>

CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)

Fue un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis; posteriormente, fundador de la escuela de psicología analítica, también llamada psicología de los complejos y psicología profunda. Jung ha sido prolífico en acuñar términos que ya son típicos en psicoanálisis, y en psicología en general, tales como: complejo (y más específicamente: complejo de Electra), introversión y extraversión, inconsciente colectivo, arquetipo, individuación. Sus investigaciones a menudo incursionaron en terrenos como la religión (*Psicología y religión*, 1937) o la alquimia (*Psicología y alquimia*, 1944), profundizando en el estudio de conceptos tales como inconsciente colectivo, arquetipo (como fundamento para la existencia de mitos universalmente

---

<sup>14</sup> *Ibíd.*



repetidos) o sí-mismo (ente distinto del «yo», que alude a la integridad del sujeto y abarca tanto consciente como inconsciente).

CARL ROGERS (1902-1987)

Fue partícipe y gestor instrumental en el desarrollo de la terapia no directiva, mejor conocida como terapia centrada en el cliente, la cual renombró como terapia centrada en la persona. Rogers supone la relación entre el cliente y el terapeuta como el elemento fundamental para que se desarrolle el sanamiento del consultante. Mediante el uso de la escucha empática, la congruencia propia del counselor y la aceptación incondicional, se intenta promover un ambiente libre de amenazas donde el cliente pueda expresarse libremente. Es a través de este escenario donde este último podrá, en su tiempo, conocerse a sí mismo y así disminuir su ansiedad y tratar aquellas situaciones que le acompletejan.

ABRAHAM MASLOW (1908-1970)

Fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de autoactualización y autorrealización. Su posición se suele clasificar en psicología como una «tercera fuerza», y se ubica teórica y técnicamente entre los paradigmas del conductismo y el psicoanálisis. Sus últimos trabajos lo definen además como pionero de la psicología transpersonal. El desarrollo teórico más conocido de Maslow es la pirámide de las necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superordinadas.

ERICH FROMM (1900-1980)

Fue un destacado psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista de origen judío alemán. Erich Fromm afirma, en su obra *El corazón del hombre*, que el ser humano actual se caracteriza por su pasividad y se identifica con los valores del mercado porque el hombre se ha transformado a sí mismo en un bien de consumo y siente su vida como un capital que debe invertirse provechosamente. El hombre se ha convertido en un consumidor eterno, y el mundo para él no es más que un objeto para calmar su apetito. Según este autor, en la sociedad actual el éxito y el fracaso se basa en el saber invertir la vida. El valor humano se ha limitado a lo material, en el precio que pueda obtener por sus servicios y no en lo espiritual (cualidades de amor, ni su razón, ni su capacidad artística). La autoestima en el ser humano depende de factores externos y de sentirse triunfador con respecto al juicio de los demás. De ahí que vive pendiente de los otros, y que su seguridad

reside en la conformidad; en no apartarse del rebaño. El individuo debe estar de acuerdo con la sociedad, ir por el mismo camino y no apartarse de la opinión o de lo establecido por ésta.

Para que la sociedad de consumo funcione bien, necesita una clase de individuos que cooperen dócilmente en grupos numerosos que quieren consumir más y más, cuyos gustos estén estandarizados y que puedan ser fácilmente influidos y anticipados. Este tipo de sociedad necesita miembros que se sientan libres o independientes, que no estén sometidos a ninguna autoridad o principio o conciencia moral y que, no obstante, estén dispuestos a ser mandados, a hacer lo previsto, a encajar sin roces en la máquina social. Los hombres actuales son guiados sin fuerza, conducidos sin líderes, impulsados sin ninguna meta, salvo la de continuar en movimiento, de avanzar. Esta clase de individuo es el autómatas, persona que se deja dirigir por otra.

STANISLAV GROF (1931)

Es uno de los fundadores de la psicología transpersonal y un investigador pionero en el uso de los estados alterados de conciencia con el propósito de sanación, crecimiento e introspección. Grof es conocido en particular por sus estudios pioneros del LSD y su efecto sobre la psique, el campo de estudio conocido como psicoterapia psicodélica. Basándose en sus observaciones al investigar LSD y la teoría del trauma del nacimiento de Otto Rank, construyó un marco de referencia teórico para la psicología pre- y perinatal, y para la psicología transpersonal en la cual viajes de LSD y otras experiencias emocionalmente poderosas son "mapeadas" sobre las experiencias fetales y neonatales del sujeto. Con el tiempo, esta teoría evolucionó en una "cartografía" exhaustiva de la psique humana profunda. Luego de la supresión legal del uso del LSD a fines de la década de los 1960s, Grof llegó a descubrir que muchos de estos estados mentales podían ser explorados sin drogas y usando ciertas técnicas de respiración en un entorno de apoyo. Continúa este trabajo hoy en día bajo el desarrollo de las técnicas de respiración holotrópica.

KEN WILBER (1949)

Es un escritor estadounidense cuyos intereses versan principalmente sobre filosofía, psicología, religiones comparadas, historia, ecología y misticismo. Su trabajo se centra principalmente en distintos estudios sobre la evolución del ser humano y en su interés por promover una integración de la ciencia y la religión, según experiencias de meditadores y místicos, analizando los elementos comunes a las tradiciones místicas de oriente y occidente. En su obra articula distintos aspectos de la psicoterapia y la espiritualidad. Sus libros tratan sobre filosofía,

psicología, antropología, sociología y religión principalmente. Durante sus primeras épocas como autor (fines de los 70 hasta mediados de los 80) contribuyó al desarrollo de la psicología transpersonal aunque luego se diferenció de esta corriente por considerar que gran parte de sus referentes caían en lo que denominó falacia pre-trans. Desde hace más de una década, comenzó a desarrollar una teoría integral. Wilber establece una jerarquización de los distintos ámbitos de la realidad, incluyendo sociedades, visiones del mundo, niveles de conciencia, modelos políticos, etc., desplegándose en cuatro cuadrantes (el interior-individual, el interior-colectivo, el exterior-individual, y el exterior-colectivo).

## 2.7. Referentes: Alcances del pensamiento complejo<sup>15</sup>

EDGARD MORIN (1921)

Edgar Morin ve el mundo como un todo indisociable, donde el espíritu individual de las personas posee conocimientos ambiguos, desordenados, que necesita acciones retroalimentadoras y propone un abordaje de manera multidisciplinaria y multirreferenciada para lograr la construcción del pensamiento que se desarrolla con un análisis profundo de elementos de certeza. Estos elementos se basan en la complejidad que se caracteriza por tener muchas partes que forman un conjunto intrincado y difícil de conocer. Morin es quien más se ha interiorizado en estos temas y por su gran labor, de haber diseñado, investigado y escrito una magna y vastísima obra sobre una metodología del pensar complejo.

ILYA PRIGOGINE (1917-2003)

Fue un físico, químico, sistémico y profesor universitario belga de origen ruso, galardonado con el Premio Nobel de Química en el año 1977 por sus investigaciones que lo llevaron a crear el concepto, en 1967, de estructuras disipativas, por una gran contribución a la acertada extensión de la teoría termodinámica a sistemas alejados del equilibrio, que sólo pueden existir en conjunción con su entorno. Especialista en termodinámica, realizó investigaciones teóricas sobre la expansión de la termodinámica clásica en el estudio de los procesos irreversibles con la teoría de las estructuras disipativas. Utilizó la teoría del caos en sus investigaciones.

AMIT GOSWAMI (1936)

Nacido en India en 1964 y doctorado en física teórica nuclear por la Universidad de Calcuta, Amit Goswami, uno de los pensadores pioneros en ciencia y

---

<sup>15</sup> *Ibíd.*

espiritualidad, lleva enseñando física cuántica desde hace más de treinta años. Ha sido profesor de Ciencia Teórica en la Universidad de Oregón e investigador residente en el mundialmente reconocido Instituto de Ciencias Noéticas, además de autor de numerosos libros. Amit Goswami ha sido pionero en la utilización del modelo cuántico para apoyar el cambio de paradigma, dejando atrás la visión del mundo materialista y proponiendo un nuevo enfoque basado en la conciencia.

FRIJOF CAPRA (1939)

Doctor en Física teórica. Sus trabajos de investigación y divulgación siguientes incluyen estudios en que los postulados aportados por su primer libro se extienden a otras áreas, como la biología y la ecología, enfatizando en todos ellos la necesidad de alcanzar una nueva comprensión del universo que nos rodea como un todo en el que, para comprender sus partes, es necesario estudiar su interrelación con el resto de los fenómenos, pues su visión está basada en que la naturaleza de la realidad es un proceso creativo e interconectado en el que nada puede ser entendido por sí mismo, sino por su pertenencia a la infinita y extensa danza de la creación.

DAVID BOHM (1917-1992) y KARL PRIBRAM (1919-2015)

David Bohm, en colaboración con el reconocido neurofisiólogo de la universidad de Stanford Karl Pribram, desarrollaron el modelo holonómico del funcionamiento cerebral, un modelo de la cognición humana que es radicalmente diferente de las ideas convencionalmente aceptados. Bohm trabajó con Pribram en la teoría de que el cerebro funciona de manera similar a un holograma, de acuerdo con los principios matemáticos de la física cuántica y las características de patrones de onda.

ROGER PENROSE (1931) y STUART HAMEROFF (1919-2015)

Penrose es un físico matemático oriundo de Inglaterra y profesor emérito de Matemáticas de la Universidad de Oxford. Lo que ha dado más fama a Penrose es su polémica teoría sobre la mente. El punto de vista de Penrose es que debe haber algo de naturaleza no computable en las leyes físicas que describen la actividad mental. Este argumento tiene como base el teorema de la incompletitud de Gödel, que habla de la imposibilidad de una demostración formal de una cierta proposición matemática, aunque para el entendimiento humano ésta sea de hecho verdadera. También en las ideas de Stuart Hameroff. Tanto Penrose como Hameroff postulan que la mente y el cerebro son dos entidades separables. Hameroff, médico anestesista, lo hace a través de sus estudios sobre los

microtúbulos y el citoesqueleto celular, especialmente en las neuronas, mientras que Penrose lo hace desde el teorema de la incompletitud.

El modelo que defiende Penrose, junto con Hameroff, trata de explicar sucesos difíciles de entender a través de las neurociencias convencionales, y para ello se apoya en aspectos revisados de la teoría cuántica (por ejemplo, el concepto de coherencia), así como la existencia de un fenómeno físico, inédito hasta ahora, que parece darse en el interior de las neuronas cuando la función de onda cuántica se colapsa por sí misma en una reducción objetiva orquestada.

Sus consideraciones a favor de los orgánulos celulares mencionados se apoyan en varias sugerencias:

1. Estas entidades existen en todo tipo de células, con lo que habría una explicación para los comportamientos complejos de seres simples sin sistema nervioso neuronal, como el paramecio.
2. Debido a que cada neurona contiene una cantidad enorme de microtúbulos, el poder de computación del cerebro se incrementaría en un factor de 10 a la potencia de 13.
3. Dentro del microtúbulo podría existir un estado especialmente ordenado del agua, llamado agua "vicinal", que podría ayudar a mantener el estado de coherencia cuántica buscado.
4. La acción de los anestésicos generales podría interferir en la actividad microtubular, hipótesis apoyada por el hecho de que estos anestésicos también actúan sobre seres simples. Ejemplo: amebas o paramecios.

Penrose sugiere que ninguna máquina de computación podrá ser tan inteligente como un ser humano, ya que los sistemas formales algorítmicos (o sea, los sistemas de instrucciones secuenciadas sobre los cuales están construidas las computadoras) nunca les otorgarán la capacidad de comprender y encontrar verdades que los seres humanos poseen.

HUMBERTO MATURANA (1928) y FRANCISCO VARELA (1946-2001)

Es biólogo, escritor de autoayuda y Premio Nacional de Ciencias (1994). Co-creador del concepto de autopoiesis junto a Francisco Varela. Desarrolló en la década de los setenta el concepto de autopoiesis, el que da cuenta de la organización de los sistemas vivos como redes cerradas de autoproducción de los componentes que las constituyen. Además, sentó las bases de la biología del

conocer, disciplina que se hace cargo de explicar el operar de los seres vivos en tanto sistemas cerrados y determinados en su estructura.

Francisco Varela fue un biólogo chileno, investigador en el ámbito de las neurociencias y ciencias cognitivas. Junto con su profesor Humberto Maturana, es conocido por introducir el concepto de autopoiesis en la biología, y por cofundar el Mind and Life Institute, institución encargada de promover el diálogo entre la ciencia y el budismo. Más tarde, dentro de su interés por el fenómeno de la conciencia, Varela comienza el estudio de los mecanismos neuronales asociados a los fenómenos conscientes, en que investiga la sincronía de la actividad neuronal y su relación con la percepción y los estados de conciencia. Varela se interesó en desarrollar una metodología para la investigación de estos fenómenos, que denomina neurofenomenología, en que intenta conciliar la mirada científica con la experiencia vital. Sobre esta forma de enfocar el estudio de la conciencia, se pueden encontrar influencias en la fenomenología de Edmund Husserl, continuada por su discípulo Maurice Merleau-Ponty. Sin embargo, más importante es al respecto el acercamiento que realiza Varela a disciplinas de conocimiento oriental, como el budismo, la que practicó en el transcurso de su vida, y con la que intentó generar un diálogo científico. La neurofenomenología de Varela plantea que las sensaciones que el ser humano experimenta en la vida cotidiana no activan una determinada zona x en el cerebro como región única, que se corresponda con el tipo de sensación que se experimenta, sino que, al momento de tener una experiencia determinada, distintas zonas del cerebro son estimuladas formando un patrón único que se corresponde con la experiencia irrepetible. Esto cambia radicalmente la concepción tradicional de regionalidad, con puntos e intersecciones únicas del plano espacial.

CAPÍTULO TERCERO

CONCEPTOS CENTRALES DE LA PSICOLOGÍA DE LA  
COMPLEJIDAD

## CONCEPTOS CUÁNTICO-COMPLEJO-HOLÍSTICO

### 3.1. ¿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 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.

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 obra<sup>16</sup> 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.

### 3.2. 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 autopoiético, 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

---

<sup>16</sup> Mi obra contempla la publicación de trece libros, ocho ensayos y treinta y cinco monografías relacionadas con la visión transpersonal-compleja y/o cuántica.

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.<sup>17</sup> 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*.<sup>18</sup>

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,

---

<sup>17</sup> En *El fenómeno de la vida*, F. Varela señala respecto de la realidad virtual, obtenida con equipos, "la deslumbrante actuación del cerebro como generador de narrativas neurales. Lo que me parece más significativo aquí es la *veracidad* del mundo que aparece: después de experimentar la nueva situación por un corto tiempo (15 minutos o algo así), *habitamos* un cuerpo al interior de este nuevo mundo y la sensación es de un verdadero vuelo a través de las paredes o una zambullida en universos fractales."

<sup>18</sup> 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.

por ejemplo, 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, en esa realidad.<sup>19</sup>

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.

---

<sup>19</sup> 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).

## CONCEPTOS DE LA COMPLEJIDAD

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, realzando 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",<sup>20</sup> 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.

#### 4.1. Proyecto cambio 2000: Educación 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

---

<sup>20</sup> Curso básico de experiencia cuántica (Segunda parte, capítulo IV).

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.

## 4.2. 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"*.

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

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*,<sup>21</sup> 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.

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:

---

<sup>21</sup> 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”

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 proceso<sup>22</sup>

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 proceso<sup>23</sup>

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

---

<sup>22</sup> 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”.

<sup>23</sup> 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”.

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 Proceso<sup>24</sup>

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 Proceso<sup>25</sup>

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

### 5. Desidentificación del Proceso<sup>26</sup>

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.

---

<sup>24</sup> 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”.

<sup>25</sup> 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”.

<sup>26</sup> 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”.

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 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).

#### 4.4. Mundos reales en la visión 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 Prepersonal<sup>27</sup>

Si podemos recordar nuestro nacimiento y etapas contiguas (perinatales) del proceso de formación de la criatura por nacer, accederemos a la realidad

---

<sup>27</sup> 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.



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

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.

#### 4.5. Desde la Inteligencia Artificial hacia la Inteligencia Virtual

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 (Penrose-Hameroff). 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).

## 4.6. 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.

### 4.7. 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 transpersonal<sup>28</sup> aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

---

<sup>28</sup> 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”.



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.

#### 4.8. 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.

##### Objeto material o mental<sup>29</sup> (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.

---

<sup>29</sup> Modelos emergentes: 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 (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.

## 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.

### 4.9. Módulos del proceso autonómico<sup>30</sup>

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

---

<sup>30</sup> 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.

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.

## 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.

### 4.10. Encuentros de la física con la psicología

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 quark,<sup>31</sup> que puede tomar como mínimo seis sabores<sup>32</sup> 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

---

<sup>31</sup> Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

<sup>32</sup> Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

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.

## 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.<sup>33</sup> 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:

$$E = mc^2$$

Entonces, en el campo de la conciencia tenemos:

$$E_c = \text{Experiencia Consciente} = \text{Energía de Conciencia}$$

$$\text{Energía de conciencia} = \text{Masa o Estructura cerebral} * \text{Proceso autonómico}$$

Si definimos:

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

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:

---

<sup>33</sup> 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.

$$E = mc^2$$

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

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 autónomico 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 autónomico. 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.

#### 4.11. 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.

## Estructuras o espacios arquetípicos 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 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, EAFC.

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 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.

### 4.12. 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.”

## CONCEPTOS CUÁNTICOS

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). 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".

### 5.1. 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.

## 5.2. Capacidad de la mente

Se dice que conscientemente 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. M. Gazzanilla, en *El pasado de la mente*, sostiene que el 98% de la actividad cerebral ocurre fuera de nuestra conciencia.

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: "*Sali 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 morfogenéticos 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.

## 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.

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.

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.

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.

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 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.

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 ella.<sup>34</sup> Existe un camino: la conciencia cuántica.

Es interesante comprobar, que todo lo expuesto en mi obra trasciende la visión integral de las inteligencias múltiples, expuestas por Howard Gardner, en su libro *Inteligencias Múltiples*. Su teoría plantea que la inteligencia requiere tanto de una *visión integral* como de una *práctica integral*.

La *Teoría integral* de Gardner comprende, una visión omninivel<sup>35</sup>:

- múltiples niveles de inteligencia (asimilado a las diversas capacidades individuales).

En cuanto a las *prácticas integrales*, Gardner señala que se debe aplicar esta visión en el mundo real de la educación.

La metodología reseñada en mis libros, 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 de forma permanente. A su vez, existe un proceso de apertura a la práctica de IC mediante la *Meditación Disipativa* (MD).

---

<sup>34</sup> 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.

<sup>35</sup> La visión omninivel de Gardner contempla, en el proceso evolutivo de la inteligencia, siete niveles de inteligencia (inteligencia musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. La inteligencia transpersonal correspondería a la inteligencia ecológica que emerge en la combinación compleja de las inteligencias múltiples.

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, como se puede vislumbrar en un modelo matemático<sup>36</sup>. El proceso autónomo, 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

---

<sup>36</sup> A la luz de las Inteligencia Múltiples de Gardner, podemos señalar, que si,

Ec = Evolución de la conciencia = Inteligencia Transpersonal (IT)

Inteligencia Ecológica = Inteligencia Transpersonal (IT)

Entonces, en la visión omninivel de Gardner, si

g = interacción con guía de meditación = inteligencia interpersonal (IIP)

Mc = masa corporal-cerebral = inteligencia cinético-corporal (ICC)

I = Intencionalidad = Inteligencia lingüística (IL)

R = Reconocimiento de pautas = Inteligencia lógico-matemática (ILM)

S = Sensación y emociones percibidas = Inteligencia Intrapersonal (ITP)

Y donde:

R = it, i: imagen    t: tiempo    :    IE: inteligencia espacial

S = st, s: sonido    t: tiempo    Im: inteligencia musical

Entonces tenemos:

$$\begin{aligned} IT &= (IIP * ITP)^2 \\ IIP &= (ILM + IL) \\ ITP &= (IE + Im + ICC) \end{aligned}$$

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

$$IT = ((IL + ILM)*(IE + Im + ICC))^2$$

Podemos decir, entonces, que el proceso autónomo se relaciona con la evolución (niveles) de la inteligencia a través de la interacción de las siete IM del modelo de Gardner.

## TRANSPERSONAL Y ACCESO DIRECTO A LA MEMORIA NO-LOCAL (INTELIGENCIA CUÁNTICA).

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).

Recordemos que 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*.<sup>37</sup> Para ello, es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción,

---

<sup>37</sup> La estructura disipativa del proceso consciente, contempla una dinámica de perturbaciones en su secuencia de pensamiento, imagen, reconocimiento, sensación y emoción. En el proceso autonómico 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.

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 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*.

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).

Desde el punto de vista cuántico, la realidad observada y separada del objeto, emerge a la conciencia, por el colapso de la función de onda.<sup>38</sup>

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) 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

---

<sup>38</sup> 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.”



permite crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero<sup>39</sup> (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 autonómica 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 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.

---

<sup>39</sup> 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.

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 preconcientes 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.

## ¿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.

## CONCEPTOS HOLÍSTICOS

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 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).

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.

Con el tiempo llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. 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, para integrarla experiencia.

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.

## 6.1. 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).

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.

## 6.2. Módulos del proceso autonómico

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.

Después de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia*<sup>40</sup> y de la publicación de *El Universo en una Caverna*,<sup>41</sup> se publicó el tercer volumen, *Cambio de Sentido*, completando con este, la trilogía de la serie *Espacios de la Mente*.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> 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.

<sup>41</sup> Una caverna es un punto holográfico del espacio que contiene la totalidad del espacio del Universo, cuya expansión es ilimitada.

<sup>42</sup> 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



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 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.

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, como proceso evolutivo.

Tal 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

---

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.

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.

### 6.3. Perspectivas de la Holovisión<sup>43</sup>

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 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

---

<sup>43</sup> 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.

paradigma, de la memoria como archivo del universo de experiencias de la humanidad. Es una *visión holográfica* de la realidad u Holovisión de la realidad.<sup>44</sup>

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 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 autónomico 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*

---

<sup>44</sup> Corresponde a la memoria akáshica de los antiguos o memoria cuántica de A. Goswami que está “escrita en el vacío...en ninguna parte”.

*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 incompreensible a la realidad racional se originan interferencias que dificultan la comprensión, por la dificultad de "saberse expresar". Si bien este último lenguaje es "incompreensible" 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*".<sup>45</sup>

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 aquel.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Los Hacedores de cerebros, David H. Freedman.

<sup>46</sup> 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).

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 Hebb.<sup>47</sup> 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 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.

El Caminante trasciende las dicotomías e integra lo que está separado. Tiene una percepción holística del universo como unidad. El niño es un Caminante, *que hace el camino al andar*. Harry,<sup>48</sup> es un Caminante.

Trascender las tradiciones de la Sociedad, no era mayor problema para Harry, 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

---

<sup>47</sup> 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.

<sup>48</sup> Harry es un personaje de una historia de ciencia ficción. Regreso al olvido (2016).

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 se 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 Harry 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, Harry 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 Harry, 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 Harry 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.

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).

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.

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.<sup>49</sup>

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, introducirnos 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 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

---

<sup>49</sup> 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 de los animales, en una palabra trascender el tiempo, espacio e identidad, para el intercambio de la comunicación. *Comunicación transhumana* (2016).



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 ECM.<sup>50</sup>

Por otra parte, veamos el Campo Punto Cero, CPC<sup>51</sup> 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, E. Schrödinger, W. Heisenberg, N. Bohr, W. Pauli, D. Bohm, K. Pribram, E. Mitchel, H. Puthof, E. Laszlo, 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.
- 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.

---

<sup>50</sup> Experiencias cercanas a la muerte.

<sup>51</sup> 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.

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:<sup>52</sup>

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:

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 accesar 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).

---

<sup>52</sup> 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.

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.<sup>53</sup> 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.

Ahora, todos estos planteamientos, los intuía 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.

---

<sup>53</sup> Esto explicaría, tanto los procesos asociativos que concentran las imágenes, sonidos, olores, como los recuerdos instantáneos, no secuenciales.

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.

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.

## 6.4. El lenguaje “Esencial” de los niños

La interacción del lenguaje poético con el lenguaje ordinario provoca a menudo incompreensión, 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”.<sup>54</sup>

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 consciencia de ello. Es significativo que las pinturas están dibujadas en sectores donde hay mayor acústica dentro de las cavernas. No creo que haya sido

---

<sup>54</sup> De Cuerpo presente, Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch.

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.

## 6.5. Teoría del desdoblamiento del tiempo

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.

## 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.

## 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.

## Diferencias de la teoría y el modelo<sup>55</sup>

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.

---

<sup>55</sup> El desarrollo de las diferencias y similitudes entre la teoría de J. P. Garnier y el modelo de meditación cuántica se describen en el texto *Conciencia*, del autor.

## FORMAS DE PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

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 fenomenológica:<sup>56</sup>

- 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)

---

<sup>56</sup> 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.

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.

### 7.1. 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.

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 sinérgicamente.<sup>57</sup> 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, cenestesia<sup>58</sup> 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). 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

---

<sup>57</sup> 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.

<sup>58</sup> Sensación general de la existencia del propio cuerpo, no ubica las partes del cuerpo.

varias veces, lo necesario para que se produzca en forma inconsciente el reconocimiento y la sincronización para que emerja una respuesta.

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.

## 7.2. 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.

### 7.3. Percepción conexionista-enactiva<sup>59</sup>

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

---

<sup>59</sup> 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".

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.

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 en el proceso autonómico de la percepción.

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.

#### 7.4. Percepción multimodal cognitiva-conexionista-enactiva

Una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual,<sup>60</sup> 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 del cerebro o también, tener disperso en todo el cerebro la función de la memoria

---

<sup>60</sup> 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.



(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.

## LO QUE VEAS DURANTE UN DÍA, MODELO DE TRASCENDENCIA

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 (reconocimiento y sincronización) del resto de ese instante de conciencia (360 milisegundos) estaremos en percepción inconsciente y un tercio del tiempo (180 milisegundos) en percepción consciente (intención). 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 Damasio<sup>61</sup> nos señala:

---

<sup>61</sup> El error de Descartes. A. Damasio.

*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. Rodríguez:<sup>62</sup>

*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.

## 8.1. Un modelo de trascendencia

Los sentidos (visión, audición, tacto, olfato, gusto, cenestesia<sup>63</sup> 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

---

<sup>62</sup> Observación y acción en el conocimiento científico. G.Hernández & L.M. Rodríguez. Filosofía de la experiencia y ciencia experimental.

<sup>63</sup> Sensación general de la existencia del propio cuerpo, no ubica las partes del cuerpo.

módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta).<sup>64</sup> 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 algunos segundos, 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 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 algunos segundos. Esto quizás explique el fenómeno llamado "*curva arqueada de posición seriada*",<sup>65</sup> 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 subjetivas<sup>66</sup> 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.

Ya señalábamos que 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 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.

---

<sup>64</sup> Estas etapas pueden asimilarse a los cuatro cuadrantes de la visión integral de Wilber: intencionalidad, cultural, cerebral y social.

<sup>65</sup> Los hacedores de cerebros. David H. Freedman.

<sup>66</sup> 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.

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.

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 Damasio<sup>67</sup> 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.

## 8.2. 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,

---

<sup>67</sup> El error de Descartes. Antonio Damasio.

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 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 Punset.<sup>68</sup>

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

---

<sup>68</sup> 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.

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.

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.



### 8.3. Relación de modelos matemático y neuronal

Existe gran similitud del modelo Cread 90 con *el Juego de la Vida* de Conway.<sup>69</sup>

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.

---

<sup>69</sup> 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.

## LA EPISTEMOLOGÍA CONSTRUCTIVISTA DE PIAGET

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 Piaget<sup>70</sup> 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.

---

<sup>70</sup> Epistemología genética.

La semejanza señalada a continuación, se hará en base a los planteamientos expuestos por Manuel Gil Antón en su texto *La epistemología constructivista*<sup>71</sup> que a mi parecer, son elementales dentro del tema cognitivo.

## 9.1. 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

---

<sup>71</sup> La epistemología constructivista. Manuel Gil Antón. Capítulo del libro Filosofía de la experiencia y ciencia experimental de coordinadores G. Hernández y L.M. Rodríguez.

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.

## 9.2. 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.

### 9.3. 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.

#### 9.4. 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 Proceso.<sup>72</sup> Es la participación consciente (Testigo) voluntaria y autónoma en el proceso mental requerido para generar los efectos emergentes.

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.

## 9.5. 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

---

<sup>72</sup> 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".

autoorganiza a sí mismo y es un proceso recursivo que se va retroalimentando y se produce una historia.

Estructura del Proceso.<sup>73</sup> 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 disipativa.<sup>74</sup>

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.

---

<sup>73</sup> 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".

<sup>74</sup> 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.

## 9.6. 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.

## 9.7. 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 "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.

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 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.

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.

## 9.8. 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.

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.

## 9.9. 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.

## 9.10. 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.

### 9.11. 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

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 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.

## 9.12. 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 Proceso.<sup>75</sup> 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.

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

---

<sup>75</sup> 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".

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 disipativa.<sup>76</sup> 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.

### 9.13. 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

---

<sup>76</sup> 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.

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 está 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.<sup>77</sup>

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.

---

<sup>77</sup> 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).

## COMPLEJIDAD EN EL CHAMANISMO DE LA OBRA DE MIRCEA ELIADE

Para efectuar una relación de la complejidad en el chamanismo, de la obra *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, de Mircea Eliade, se considera un paralelo del pensamiento de ese autor con los planteamientos de los procesos y procedimientos de los sistemas complejos descritos en el conjunto de mi obra. Dada la similitud de los métodos o técnicas de acceso al éxtasis chamánico, en muchas culturas del planeta, podemos considerar que en conjunto de la obra de Eliade, bastará sólo extraer los conceptos de los capítulos V y XIII, de las conclusiones y del epílogo de su libro, para darnos una idea de la relación directa del pensamiento complejo con el pensamiento chamánico.

## 10.1. La preparación del trance: el ritual y el contexto (visualización)

Del texto de Mircea Eliade:

*"El indumento o hábito representa, por sí mismo, un microcosmos espiritual, cualitativamente distinto del espacio profano circundante. Generalmente tal preparación es casi una introducción concreta en ese mundo, porque el hábito se viste tras muchas **preparaciones** y justamente la víspera **del trance chamánico**."*

*"Por estas razones, y teniendo siempre en cuenta las múltiples valoraciones que adquieren en los **rituales** y las técnicas del éxtasis, puede llegarse a la conclusión de que la careta asume el mismo papel que el hábito del chamán y que ambos elementos pueden ser considerados intercambiables...la careta proclama...la encarnación de un personaje mítico...el indumento "transustancializa" al chamán transformándolo, a los ojos de todos, en un ser sobrehumano".*

De mis obras:

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.

Iniciaremos el camino adoptando una actitud y forma de vida (intencionalidad) que facilita el encuentro de cada una de estas realidades.

Dado que generalmente se requiere de ciertas condiciones, para que se produzca este fenómeno, es probable que se obtengan resultados en una situación intencional, más que en forma espontánea.

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 autonómico (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta).

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 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.

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.

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 (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.

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 forma recursiva permanente.

Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.

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.

El proceso se comienza con una experiencia intencional, a la cual está orientada la técnica de *meditación disipativa* y que puede derivar en una experiencia subjetiva. 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.

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.

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 sí, 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 puzle de la realidad.

En la búsqueda del néctar, es asombroso que la abeja, que sólo 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 autonómico 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.

El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas o módulos señalados (intención, imaginación, sincronización, respuesta) en donde se fabrica (o construye) una realidad en la continuidad del proceso autonómico.<sup>78</sup> Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

Cada experiencia consciente forma parte de nuevos comienzos o intenciones de otros actos conscientes. De acuerdo a los procesos autopoiéticos y de estructuras disipativas, la estructura de la conciencia se mantiene ante cambios internos de organización.

Vimos, en el desarrollo de este libro, que el lenguaje forma un rol importante en el inicio del proceso autonómico pero gradualmente va desapareciendo en el proceso, para emerger finalmente al término de él. Es así, que el proceso se inicia

---

<sup>78</sup> En el artículo *Ideas para naturalizar el estudio de la conciencia*, Eugenio Rodríguez plantea, respecto a los sistemas cognitivos del proceso de la conciencia, como sistemas dinámicos autopoiéticos, que se inician “con la aparición en la “mente” de un *objeto visual con sentido*...que son sistemas intrínsecamente dotados de una interesante forma de *memoria*...que la constitución de un objeto mental se acompaña de una actividad emergente autoorganizada entre amplias regiones corticales que se manifiesta como *sincronía* neural a larga distancia... que dicha dinámica disponga de muchos, quizás una infinidad de atractores.” (Ciencias de la mente. E. Kronmüller & C. Cornejo).

con el lenguaje verbal para incentivar la atención del sujeto hacia un objeto intencional de la meditación. Continúa con el lenguaje periverbal (alrededor de lo verbal) donde se imagina el objeto de visualización. Le sigue el lenguaje transverbal (sonido de la música) que se hace interferir con el objeto visualizado del lenguaje periverbal. Por último, emerge la sensación de una imagen creada en el proceso autónomo. “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 general de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo de sus instrucciones la intencionalidad específica 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 inicial buscada.”

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.

### 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.

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).

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.

De acuerdo a Joe Dispenza, el ingrediente clave para hacer conexiones neuronales y almacenar recuerdos, es la atención focalizada. Se necesita atención a lo que estamos aprendiendo e intención para enfocar al cerebro en la información deseada, para poder activar plenamente los circuitos apropiados.

## 10.2. Del Ritual

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 cerebro de reptil, de menor tamaño que los otros cerebros,<sup>79</sup> 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, 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 sobrevivencia: control de la respiración,

---

<sup>79</sup> 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.”

el ritmo cardíaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos.

### 10.3. Del contexto: Visualización

Del texto de Mircea Eliade:

*"todo chamán siberiano debería poseer un pañuelo con el que se vendan los ojos, para que el chamán pueda penetrar en el mundo de los espíritus gracias a su sola luz interior".*

*"los espejos de cobre desempeñan un papel importante; se dice que el espejo ayuda al chamán "a ver el mundo" (esto es a concentrarse)."*

De mis obras:

#### 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.

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.

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.

#### Sistemas Abiertos

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. 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.

La observación de un espejo, en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia. Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente. 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.

## 10.4. Del sonido para el trance

Del texto de Mircea Eliade:

*"El tambor asume un papel de primer orden en las ceremonias chamánicas. Es indispensable para el desarrollo de la sesión...que el tamborileo permita al chamán concentrarse y volver a establecer un contacto con el mundo espiritual que se dispone a recorrer".*

De mis obras:

La música me llevó a un campo desértico, donde vivían indios chamanes y yo veía y aprendía sus rituales.

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.

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.

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.

¿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.

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.

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.

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. 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, interpretemos 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.

Los dispositivos cuánticos, como el *láser* y *máser* 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.

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.

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.

## 10.5. La experiencia de transformación, del vuelo y ritos de paso

Del texto de Mircea Eliade:

*"Los chamanes tienen la facultad de transformarse en animales, pero se transmutan preferentemente en gallinas y en halcones, porque el poder de volar los hace semejantes a los espíritus. El que quiere ir desde este mundo al otro, o volver del más allá, debe hacerlo en el "intervalo" de una sola dimensión e intemporal que media entre las fuerzas emparentadas entre sí, pero adversas a través de las que sólo se puede pasar en un instante".*

De mis obras:

### Viajes de transformación

Según David Lewis- Williams, los chamanes del paleolítico entraban en estados de trance dentro de las cavernas con ayuda de la obscuridad 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.

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.

## 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 Tahití 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.

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).

## Viajes de vuelos

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.

Primero me convertí en caballo. Después empecé a volar como un Pegaso hacia el sol.

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.

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 ingrávido en el piso.

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.

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.

## Brechas y ritos de paso

Veremos cómo a través de espacios o brechas de la Mente podemos acceder a las diversas realidades.

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) están conectados de una forma cuántica, arquetípica. Lo que sucede en un campo afecta al otro. Para comprender la existencia e importancia del espacio de la Mente, que permite la apertura del acceso de la conciencia al inconsciente, veamos el siguiente párrafo en donde no hay un espacio de conexión entre las diversas palabras. Por ende, se dificulta la lectura. Mayor sería la dificultad si no existieran espacios entre las letras.

Los espacios, pausas o brechas de silencio, (que oculta el lenguaje de la poesía), nos sumergen hacia el no lenguaje, hacia el lugar donde emerge de la nada la

materia, donde la materia se transforma en espíritu, donde el espíritu se comunica en el lenguaje del ser.

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.

Durante casi toda nuestra vida somos dominados por el cerebro sensorial<sup>80</sup> (de los cinco sentidos). Es muy difícil escapar a su influjo. La única experiencia habitual en que se adormecen estos sentidos, es cuando dormimos o meditamos. Entonces, se abre un espacio de la mente que trasciende la realidad ordinaria. Es un espacio de la conciencia (mente) que está conectado con un patrón o proceso arquetípico, que tiene su efecto e influencia en la vida personal del sujeto.

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

---

<sup>80</sup> Gerald Edelman distingue la conciencia primaria de la conciencia superior. La conciencia primaria es el estado de ser mentalmente consciente de los objetos en el mundo, de tener imágenes mentales en el presente. Carece de un yo personal, y no tiene la habilidad para modelar el pasado y futuro. La conciencia primaria se requiere para la evolución de la conciencia superior que hace uso del lenguaje.

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 obscuridad 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.

## 10.6. La influencia budista

Del texto de Mircea Eliade:

*"el chamanismo, en su forma actual, es una de las consecuencias de la penetración del budismo entre los grupos étnicos del Asia del noreste"*.

De mis obras:

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.

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 veremos posteriormente, se asemeja a la técnica del Yoga del “Samadhi con semilla” o el método budista de la “presencia plena/conciencia abierta”. Este método de meditación se conoce como Mindfulness en occidente.

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.

## 10.7. De la evidencia de cazadores paleolíticos

Del texto de Mircea Eliade:

*"Las investigaciones recientes han puesto claramente en evidencia elementos chamánicos en la religión de los cazadores paleolíticos".*

Al final, se señala que existe confusión respecto de la naturaleza exacta del éxtasis: *“Sin embargo, todas estas innovaciones y todas estas degradaciones no han conseguido abolir incluso la posibilidad del verdadero éxtasis chamánico, y hemos podido encontrar aquí y allí ejemplos de experiencias místicas auténticas en forma de ascensión “espiritual” al Cielo, conseguidas por chamanes y preparadas por métodos de meditación”*.

De mis obras:

Según David Lewis- Williams, los chamanes del paleolítico entraban en estados de trance dentro de las cavernas con ayuda de la obscuridad 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.

Las experiencias de meditación presentadas en este libro, describe los alcances que hoy se obtiene en estos estados no ordinarios de conciencia y que posiblemente estuvieron disponibles también 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.

Además, ya se mostró acá con mayor profundidad, anteriormente, la participación del hombre primitivo, en el capítulo del pensamiento complejo del hombre primitivo.

## 10.8. La poesía como lenguaje místico

Del texto de Mircea Eliade:

*"Cuando prepara su trance, el chamán toca el tambor, llama a sus espíritus auxiliares, habla un "lenguaje secreto" o el "lenguaje de los animales", imitando los gritos de los animales y, sobre todo, el canto de los pájaros. Acaba por obtener... la creación lingüística y los ritmos de la poesía lírica. El acto poético más puro se esfuerza por recrear el lenguaje a partir de una experiencia interior que, parecida en esto al éxtasis o a la inspiración religiosa de los "primitivos", revela el fondo mismo de las cosas".*

De mis obras:

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.

## 10.9. Del lenguaje de los dioses

Siempre hemos sabido, consciente o inconscientemente que el "lenguaje de los dioses" es el lenguaje de la poesía. Ahora pensamos que esto es así, porque la poesía es paradójicamente la forma de comunicación más cercana a la conciencia ordinaria y a su vez, simultáneamente la más lejana a ella. La importancia de esto es que siendo la poesía una especie de estado alterado de conciencia tanto en su creación como en su audición, se percibe, en parte como que forma parte de un proceso que está emergiendo durante la escucha de la poesía. ¿Por qué sucede esto? Parece que la poesía neurológicamente contiene todos los elementos de un sistema complejo cuyos elementos intervienen y emergen durante su audición. Es así que la poesía es, de por sí, un sistema verbal que contiene figuras, imágenes arquetípicas y ritmos periverbales que interfieren en forma dual entre ambas formas de lenguaje haciendo emerger en nuestra conciencia un lenguaje de los

dioses, muy cercano a un estado alterado de conciencia, donde la esencia del ser se encontraría presente.

Existen técnicas para el acceso a esta esencia del ser, sin embargo, requiere de una predisposición a realizarlas, que no es fácil conseguirla en forma habitual. No ocurre lo mismo con la poesía, pues esta consigue bastante en breve tiempo y profundidad por efecto de nuestra naturaleza interior aunque sea en forma tangencial, lo que no puede hacer ninguna técnica que requiere de mayores preocupaciones y cambios de hábitos y tiempo, que no estamos normalmente dispuestos a sacrificar en estos procesos y que vemos como “una pérdida de tiempo”. De ahí que, la poesía es la herramienta por excelencia para encontrarnos con nuestra naturaleza interior, una naturaleza llena de sentimientos ecológicos y de bienestar de sí mismo.

La poesía, nos lleva al retorno del eterno presente. Hay que distinguir el presente del eterno presente. Estar en el presente puede significar no tener quejas del pasado y preocupaciones del futuro. Sin embargo, estar en el eterno presente es estar en el no tiempo y el no tiempo significa que está disponible la eternidad del tiempo en el presente. Hay una trascendencia del tiempo.

La poesía viene de la otra realidad. La realidad que no es esta realidad, pero se encuentra oculta en esta realidad. Por lo tanto, de alguna forma, el origen o la fuente de la poesía, se encuentra presente en esta realidad, solamente que en estado ordinario no somos capaces de percibir esta fuente de la realidad de la poesía.

La poesía es como un iceberg. Se percibe la estructura verbal que es la mínima parte del contenido del “sistema poesía”. La mayor parte de este sistema está oculto, pero que tiene el peso del contenido del mensaje que pretende entregar e influenciar a la conciencia ordinaria.

La poesía, es el sonido del silencio. Los espacios, pausas o brechas de silencio, que oculta el lenguaje de la poesía, nos sumergen hacia el no lenguaje, hacia el lugar donde emerge de la nada la materia, donde la materia se transforma en espíritu, donde el espíritu se comunica en el lenguaje del ser.

La poesía es, entonces, el lenguaje de los dioses.

## TEORÍAS DINÁMICAS AFINES A LA COMPLEJIDAD

Existen diversas teorías que están integradas en los Sistemas Dinámicos No Lineales, que comprende la visión de la complejidad. Así, podemos incluir, en este grupo, a las teorías borrosas, fractal, de catástrofe y del caos, que incorpora Frederic Munné en su estudio sobre *Las Teorías de la Complejidad y sus implicaciones en las Ciencias del Comportamiento*. Además de estas cuatro teorías, Agustín Ibáñez, en su *Dinámica de la cognición*, plantea las siguientes teorías dinámicas, como partes de la funcionalidad compleja. Señalaremos, entre otras, las siguientes:

- Estructuras disipativas
- Cibernética
- Autopoiesis
- Sinérgica

Para estas teorías, Ibáñez sostiene que,

Las estructuras disipativas, son sistemas interactuantes, abiertos, que exhiben propiedades emergentes no predecibles en términos analíticos; la cibernética anticipó mucho de los conceptos utilizados actualmente en las teorías de la complejidad, como autoorganización y redes neuronales no lineales; la autopoiesis es un sistema autónomo y mantiene su propia identidad y reconocen sólo aquellas influencias (perturbaciones) ambientales que permiten el mantenimiento del sistema; la sinérgica integró muchas líneas de investigación de la termodinámica y la teoría de los sistemas dinámicos, centrándose en el uso de variables colectivas y de parámetros de orden.

Dado que, en general, casi todas las teorías se entrecruzan durante el proceso de activación de los sistemas complejos, entonces nos referiremos explícitamente a las cuatro teorías desarrolladas por Munné.

Como señala Munné,



La realidad, en sus más diversas manifestaciones, aparece en el nuevo contexto, constituida por fluctuaciones, iteraciones, borrosidad, turbulencias o torbellinos, catástrofes, fractales, bifurcaciones, atractores extraños, etc.

De esta forma, a continuación veremos cómo se inserta las aplicaciones del proceso autonómico, desarrollado en una psicología de la complejidad, con las teorías señaladas.

### 11.1. Teoría de los conjuntos borrosos

Cuando vemos la realidad trascendiendo las dicotomías sujeto-objeto, yo-tu, negro-blanco, etc., hay un espacio que integra estas dicotomías. Así, se elimina la distinción sujeto-objeto; integro la relación yo-tu; degrado a gris los colores negro-blanco. Es decir, existe un espacio borroso y oculto entre dos pares opuestos. Si logramos acceder a este espacio, se nos abre un mundo de la percepción, que está allí, pero se oculta a nuestra visión fragmentada. El individuo, al entrar a ese estado intermedio, se desprende (desidentifica) de su egoísmo, llegando a percibir la vida como unidad de todas las cosas; desaparecen las fronteras entre lo que uno es y lo que no es; se integran las dicotomías; se difunden y descentralizan el poder y las jerarquías; se adopta un sentido ecológico hacia la naturaleza; no existen intensiones de provocar y competir, sino de cooperar y aceptar a los demás tal cual son, etc. Existe un cambio de 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). Se diluyen las polaridades y dicotomías, de tal forma que el todo es mayor que la suma de las partes. 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".

Se tiene una percepción holística del universo como unidad. Como señalan R. Walsh y F. Vaughan:

Ya no existe ninguna identificación exclusiva con nada, queda trascendida la dicotomía yo/no yo, y la persona se autovivencia a la vez como nada y todo. Es a la vez pura percatación (nada) y el universo entero (todo). Al estar identificada al mismo tiempo con ningún sitio y con todos los sitios, en ninguna parte y en todas partes, su vivencia es la de haber trascendido el espacio y la ubicación.

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”.

Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, un tanto borrosas, que se presentan 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 estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. Quizás desde el punto de vista de nuestra conciencia personal estas son las necesidades de nuestros 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.

Otra fuente de procesos ocultos o borrosos, es la percepción normal. En este proceso sólo somos conscientes de dos puntos, el inicio y el final, la intención y la respuesta. Entre estos dos puntos no sabemos si ocurre una serie de momentos que nos llevan al final a la respuesta requerida.

## 11.2. Teoría de las catástrofes

Los cambios repentinos experimentados por el individuo son cambios de nivel de estructuras disipativas. 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. Las Estructura disipativa de los sistemas abiertos que permanecen en un estado lejano al equilibrio, pueden pasar desde un estado de desorden o caos a uno de orden superior. Este cambio repentino se puede lograr mediante interferencias que obliguen al sistema salir del estado de crisis y pasar a otro nivel de mayor complejidad. Así, por ejemplo, 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. Aunque la mayor parte de la creación ocurre de forma inconsciente, la intencionalidad inicial contribuye a generar la emergencia de un acto creador en un sistema de mayor complejidad.

### 11.3. Teoría de los fractales

El cerebro y sus ramificaciones tienen características fractales. 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-infinity, 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.

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”.

A menudo, percibimos que los problemas se originan por factores externos a nosotros. Sin embargo, si partimos de la hipótesis de que un problema no es más que una creación de nosotros mismos, paradójicamente, se dan situaciones que refuerzan y alimentan los factores que inciden en la percepción del problema como tal. Y, entonces, todo comienza a parecer (no siéndolo) problemático. Es como si un problema se subdividiera en múltiples pequeños problemas, hasta el infinito (fractales). Algunos factores que contribuyen a reforzar un problema serían, por ejemplo, los pensamientos negativos, tales como: Ya me lo suponía; estaba seguro que me iría mal; etc., que reaccionan en la conciencia del individuo como una profecía autocumplida.

#### 11.4. Teoría del caos

Pequeñas perturbaciones iniciales se magnifican y son incontrolables sus efectos (efecto mariposa). De ahí la importancia de generar, en sus comienzos del proceso, una intencionalidad inicial. 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. La Referencia del proceso autonómico, 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 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.

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 fuentes<sup>81</sup>, como modelos de un sistema emergente,

---

<sup>81</sup> 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

podemos establecer Estrategias de Evolución, que permitan disminuir el grado de variabilidad desplegado.

El sistema en estudio, cualquiera sea, es un sistema abierto o una estructura disipativa que está afectado por interacciones externas a él. Sin embargo, todo cambio lo especifican las unidades autónomas que pertenecen al sistema. De ahí que, aunque todo su actuar está determinado por el aporte externo, sin embargo, es libre para decidir el sentido del cambio. Para orientar el cambio se requiere de elementos “atractores” que delimiten el “espacio fase” por donde queremos guiar a los distintos componentes del sistema que se trate, lo cual reduce el elemento de azar a un nivel manejable.

## 11.5. Hacia una Meditación como sistema complejo

En gran medida las técnicas de meditación se pueden agrupar como sistemas autoorganizativos (autopoiesis) de la mente-cuerpo, y que bajo ciertas condiciones de pre-inducción pueden transformarse en un sistema complejo sujeto a las propiedades de los sistemas dinámicos no lineales. Esto hace que se produzca una bifurcación: meditación como sistema autopoietico y/o meditación como sistema complejo.

### 11.5.1. Meditación como sistema autopoietico

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. Es así que 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 autopoietico. La interacción de impulsos neurológicos rítmicos, de imágenes y sonidos, produce

---

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.

cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que generan y regeneran un sistema autopoiesis en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida. En el mismo libro, señalado anteriormente, se describía aquellas técnicas que utilizan preferentemente la palabra como herramienta de inducción al trance. Así, la hipnosis, PNL, sugestión, visualización dirigida, viaje visionario y, en particular, todas las técnicas de meditación que utilizan la sugestión (verbal) directa y permanentemente durante el proceso, desde su inicio hasta el término de él, serían ejemplos clásicos de este tipo.

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana y F. Varela, define la organización autónoma de los organismos vivos. Los seres vivos son sistemas que mantienen su estructura o patrón de organización en un proceso autopoiesis, 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).

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 autopoiesis, del pensamiento complejo o de la matemática no lineal.

En primer término, el sistema en estudio, cualquiera sea, es un sistema abierto o una estructura disipativa que está afectado por interacciones externas a él. Sin embargo, todo cambio lo especifican las unidades autónomas que pertenecen al sistema. De ahí que, aunque todo su actuar está determinado por el aporte externo, sin embargo, es libre para decidir el sentido del cambio. Para orientar el cambio se requiere de elementos “atractores” que delimiten el “espacio fase” por donde queremos guiar a los distintos componentes del sistema que se trate, lo cual reduce el elemento de azar a un nivel manejable. De ahí, la importancia de la sensibilidad a las condiciones iniciales, por pequeñas o mínimas que sean éstas, dentro del contexto global. Como señala F. Munné (2004):

Se trata, pues, de reclamar una Psicología de las diferencias mínimas.

También Munné (1995) recalca en otro artículo, sobre la importancia de los atractores en la sensibilidad a las condiciones iniciales:

Porque a través de él puede representarse el comportamiento del sistema, si bien sea a largo plazo, es decir, transcurrido un tiempo suficiente. A su vez, esto tiene la singularidad de que estamos ante unos fenómenos capaces de englobar el caos y el orden.

La ciencia actualmente cuenta con un gran cúmulo de conceptos del pensamiento complejo tales como autopoiesis, conexionismo, enacción, emergencia, estructuras disipativas, bifurcación, etc. Estos permiten configurar un modelo autónomo de percepción de la realidad de los seres vivos.

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.

### 11.5.2. Meditación como sistema complejo

Para transformar una meditación primordial seleccionada, cualquiera sea ella, en una técnica de meditación compleja (disipativa, cuántica) debemos, previo a iniciar la meditación seleccionada, incorporar algunos elementos necesarios para generar un sistema dinámico de meditación. Así, primero debemos señalar el *contexto verbal* para el cual está dirigida la meditación dinámica; segundo, fijar una *intencionalidad* mental del ejercicio de meditación dinámica, seleccionando una imagen como *atractor*, representativa del objeto patrón; tercero, perturbar la imagen atractor con el sistema autopoietico de la meditación seleccionada a fin de provocar la emergencia de una experiencia global dentro de un límite de probabilidad o espacio fase dirigido por el atractor.

Los sistemas autopoieticos pueden permanecer como estructuras autónomas fuera de los sistemas complejos. Sin embargo, un sistema complejo, que se refleja en una dinámica no lineal, debe contemplar además de un sistema autopoietico, otros elementos necesarios para su operatividad, como son los atractores, intencionalidad inicial, sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, perturbaciones y bifurcaciones, conexionismo, emergencia y otros

conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. Entonces, vistas las características de la meditación, podemos decir que ella se enmarca dentro de un sistema autopoietico autoorganizado. Esto da pie para transformar un sistema autopoietico, como la meditación en un sistema complejo agregándole los elementos necesarios para generar una meditación disipativa, cuántica o compleja. Es así, que un sistema autoorganizado y ordenado como la meditación primordial seleccionada puede entrar en un estado caótico de la complejidad, no comprensible en la simplicidad sino como F. Munné (2004) nos recuerda:

Comportamientos que implican una estabilidad dentro de la inestabilidad. De ahí que pueda explicarse mejor la linealidad desde la no linealidad que no al revés y que referido esto al ser humano signifique que es autoorganizado por ser caótico.

Podemos señalar, que la operatividad del modelo o proceso autonómico, propuesto en este libro y desarrollado como tendencia hacia una psicología de la complejidad, integra todos los conceptos y propiedades insertos en una visión compleja: dinámica no lineal, sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia, enacción, memoria no local, espacio fase y otros conceptos que hacen comprender la necesidad de un cambio, desde una visión reduccionista y simplista, hacia una mirada holística de la complejidad de la realidad en el proceso-estructura de la mente-cuerpo.

Podemos concluir que el tipo de meditación elegido, ya sea una *meditación primordial* o una *meditación como sistema complejo*, presenta ciertas diferencias en los resultados y propiedades emergentes, como los siguientes factores asociados a los sistemas complejos:

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.

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 mediante la inclusión de atractores durante la fijación de la intencionalidad inicial.

Por último, vimos que en los sistemas complejos se presentan procesos con características fractales, caóticos, difusos y de cambios bruscos hacia otros niveles de organización.



## UN MÉTODO PARA EXPLORAR LAS EXPERIENCIAS HUMANAS

Francisco Varela, señala en su obra<sup>82</sup> 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 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

---

<sup>82</sup> De cuerpo presente. F.varela, E. Thompson y E. Rosch.

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, 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).

### 12.1. 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.

## 12.2. 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 algodónosa, 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!!!".

### 12.3. 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.

### 12.4. 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.

### 12.5. 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.

### 12.6. 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.

### 12.7. 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 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 sé cómo 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.

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 Lemuria<sup>83</sup> a México (tiempo de los aztecas) y otras épocas de la historia.

---

<sup>83</sup> 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.

Segunda parte  
PRÁCTICAS EN LA COMPLEJIDAD

CAPÍTULO CUARTO

CURSO BÁSICO DE EXPERIENCIA CUÁNTICA

## INTRODUCCION

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.

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.

## Historial de las Herramientas de Transformación.

Es necesario señalar, que las herramientas empleadas en el proceso de evolución y transformación de la conciencia han experimentado su propia evolución. Es así que, durante el inicio de la materialización del modelo Cread 90, el proceso involucrado en la toma de conciencia incorporaba cuatro técnicas que modelaban las etapas involucradas. Entonces la estructura del modelo era la siguiente:

*Conciencia del Proceso:* involucra un estado de concentración permanente para lo cual se ideó una técnica de *meditación concentrativa* a un sentido (tacto).

*Referencia del Proceso:* se centró en prestar atención a una *meditación mántrica* orientada a la concentración de un sonido.

*Actor del Proceso:* se mantiene la atención en una *meditación (visualización) dirigida*, cuyo objeto de atención es una imagen.

*Desidentificación del Proceso:* cuya técnica de *Visión Interior* conseguía establecer una pasividad de desprendimiento y un sentido de dejarse ir.

Los cuatro elementos del proceso conectados en una *estructura* conformaban el modelo Cread 90. Así, entonces, el año 1988 se erige y emerge como año de la estructura del proceso. Esta fue lo que configuró la base y fundamentación en que se sustenta el proceso autonómico de la meditación disipativa.<sup>84</sup>

Con el correr del tiempo, se potenció el proceso consiguiendo primero establecer en el sujeto un estado de relajación adecuado para acceder más fácilmente a los estados ampliados de conciencia. Así en 1990, año de la relajación, se introdujo al modelo dos técnicas de relajación: *Entrenamiento autógeno* y *Relajación muscular progresiva*.

En 1994, año del viaje del chamán, se observó que durante el proceso de la meditación se producía a veces estados de visualización autónomos, sin estar dirigidos por el guía de la meditación. Es decir, esto dio pie a que era importante introducir un modelo autoorganizativo por el propio sujeto, lo cual fundamentó la necesidad de crear técnicas de los procesos autónomos. Dos herramientas

---

<sup>84</sup> Para efectos, de los términos expuestos en el libro, relativos a *meditación*, *meditación disipativa*, *meditación cuántica*, *proceso autonómico*, se entenderá que son conceptos equivalentes.

emergieron como complemento para el proceso: *Visualización libre* y el *Viaje visionario*.

En varias ocasiones durante el desarrollo de las prácticas de meditación con las técnicas señaladas, se producían corrientes energéticas por el cuerpo. De este análisis se fundamentó el estructurar en 1996, año del despertar energético, una técnica de *Integración arquetípica*, que intervenía en la liberación de los centros energéticos.

Posteriormente en el año 2000, año del regreso a nuestros orígenes primordiales, donde se despliega un conjunto de técnicas regresivas en el tiempo: *Viajes en el tiempo*, *La Caverna visionaria*, *La Conciencia grupal* y *Relajación del sonido primordial*.

El 2001, año de la comunicación silenciosa, irrumpen un conjunto de herramientas que permiten el acceso a otras formas de comunicación: *Recuerdo de la forma*, *Olvido de la forma*, *Psicometría*, *Clarividencia*, *Telepatía*.

Casi al terminar el 2003, año del proceso evolutivo, deviene un conjunto de técnicas que conforman un sistema estructurado de acceso a una experiencia del ciclo evolutivo.

2005, año del encuentro con personas fallecidas, pues se integra una técnica de acceso a esta realidad no ordinaria.

## Principales publicaciones de libros y ensayos (2004-2016)

### LIBROS:

#### 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.

### 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.

#### Despertando en un instante de conciencia (2016)

- Este proceso, de Ser y Vivir la transformación de la conciencia, 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.

#### Explorando el cambio de conciencia (2016)

- 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. 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.

ENSAYOS:

La exploración (2015)

El despertar a la transformación (2015)

El lenguaje ecológico del Ser (2015)

Breve historia del alma de Stonehenge (2015)

Viajes en el tiempo (2016)

Regreso al olvido (2016)

Regreso al origen (2016)

Comunicación transhumana (2016)

### *Antes de iniciarse en una experiencia cuántica*

Para iniciarse en este proceso es necesario, previamente, sentirse liberado de los dogmas, prejuicios y creencias que limitan la sabiduría de la ignorancia. Es decir, debemos cambiar el modelo de la realidad.

Antes de iniciarse en un programa meditativo es necesario desaprender y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica<sup>85</sup> (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias, están “destinados a hacer vacilar una evidencia que uno creía garantizada: nuestra identidad, por ejemplo, la estabilidad del mundo exterior, o incluso el sentido de las palabras”. Estas reflexiones y experiencias<sup>86</sup> se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal durante el proceso de la Experiencia de Meditación Disipativa (MD).

Antes de acceder a la meditación (sugerida o cualquier otra) y a los juegos o experiencias de reducción fenomenológica, veamos qué se entiende por estas experiencias.

### *Reflexión*

Es detenerse en el presente de una observación. Es olvidarse de todo aquello que no tenga que ver con lo central de nuestra mirada del ahora. Es el comienzo de dejar de lado los prejuicios y sumisiones y encontrar así la libertad y autonomía de pensamiento. Es el principio del redescubrimiento del presente. Es un escape a la

---

<sup>85</sup> Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

<sup>86</sup> Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.

sumisión cotidiana de nuestras vidas. Es liberarse del aturdimiento de la conciencia con los fetiches tecnológicos de nuestra era. Es liberarse de la locura inconsciente de nuestros tiempos. En una palabra, es recordar que en nuestra interioridad somos libres.

Para acceder a este ámbito, de 35 reflexiones, las agrupamos en cinco rubros:

- i) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE
- ii) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA
- iii) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE
- iv) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA
- v) EL TIEMPO QUE TODO ESO SOMOS

### *Reducción fenomenológica*

Es la 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. Debemos liberarnos de los paradigmas, que someten nuestra percepción, mediante el proceso de reducción fenomenológica. Como señalamos anteriormente, siempre 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. Como dice Varela, el punto de partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

Las 35 experiencias (juegos) de reducción fenomenológicas<sup>87</sup> seleccionadas, son las siguientes:

1. Llamarse a sí mismo (20 minutos).
2. Vaciar de sentido una palabra (2 a 3 minutos).
3. Ver las estrellas abajo (30 a 60 minutos).
4. Ver un paisaje como una tela tensada (20 a 30 minutos).
5. Hacer una pared entre las manos (10 minutos).
6. Caminar en la oscuridad (algunos segundos).
7. Pensar en todos los lugares del mundo (20 a 30 minutos).
8. Imaginar que pela una manzana (20 a 30 minutos).
9. Creerse en las alturas (15 a 30 minutos).
10. Contar hasta mil (15 a 20 minutos).
11. Seguir los movimientos de las hormigas (30 minutos).
12. Observar el polvo al sol (15 a 30 minutos).
13. Hacerse el animal (10 a 20 minutos).
14. Esperar sin hacer nada (10 minutos a varias horas).
15. Tratar de no pensar (10, 20 y 30 minutos).
16. Escribir (20 a 30 minutos).
17. Convertirse en música (20 a 120 minutos).
18. Pasear en un bosque imaginario (2 a 3 horas).
19. Entrar en el espacio de un cuadro (indefinible).
20. Escuchar su voz grabada (algunos minutos).
21. Observar un objeto definido (15 minutos).
22. Observar un lugar no definido (15 minutos).
23. Observar caras en la oscuridad (20 minutos).
24. Reírse (7 minutos).
25. Ver con un solo ojo (10 minutos).
26. Oír sonido interior (8 minutos).
27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura (5 minutos).
28. Oír el sonido del mar (7 minutos).
29. Ver figuras de Escher (5 minutos).
30. Oír sonido de copa de cristal (10 minutos).
31. Creer en la existencia de un olor (10 minutos).
32. Imaginar comer una naranja o limón (10 minutos).
33. Permanecer sentado en la oscuridad (10 minutos).

---

<sup>87</sup> F. Bertossa & R. Ferrari señalan: “F. Varela propuso un método llamado neurofenomenología y que trabajó hasta el final de su vida, junto a filósofos y psicólogos experimentales, para perfeccionarlo e impulsarlo. Es un primer paso muy prometedor que busca colmar la ausencia de procedimientos operativos que presentan las obras de Husserl y otros fenomenólogos.”

34. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente (10 minutos).
35. Ver, oír y respirar por una sola fuente (7 minutos).

### *Intención fenomenológica*

En la contemplación de los fenómenos, se persigue una intención como resultado de la experiencia. Los tipos de intención buscados son los siguientes:

1. Desidentificación de sí mismo.
2. Disociación del objeto.
3. Sensación de flotar en el espacio.
4. Sensación de otra realidad.
5. Lo visto difiere de lo sentido.
6. Sensación de incertidumbre.
7. Sensación de vivir en un instante en varios lugares.
8. Ejercitar la visualización.
9. Sensación de liberarse del peso corporal.
10. Experimentar dificultad de mantener concentración.
11. Sensación de interactuar con otro mundo.
12. Sensación de estar viendo los límites de lo invisible.
13. Sensación de trascender la identidad.
14. Experiencia de paciencia y autodominio.
15. Experiencia de abandono del pensamiento.
16. Sensación de que lo escrito no lo escribió uno.
17. Sensación de fundirse con la música.
18. Experiencia de sentirse realmente en el bosque.
19. Sensación de vivir en un espacio en varios lugares.
20. Experiencia de desplazamiento de la percepción.
21. Experiencia de disolución del objeto.
22. Sensación de privación sensorial.
23. Sensación de recuerdos ancestrales.
24. Sensación de liberación.
25. Sensación de aplanar el mundo.
26. Sensación de cruzar a un mundo silencioso.
27. Experiencia de visualización.
28. Sensación de trascendencia de ubicuidad.
29. Sensación de interferencias en la percepción.
30. Sensación de interferencia de sensaciones.
31. Experiencia de creación de sensación.

32. Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.
33. Experiencia de inmovilidad y de voluntad de permanecer en ese estado.
34. Experiencia de confusión de sensaciones.
35. Experimentar la complejidad de la realidad en la simplicidad de los sentidos.

PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN Y REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

*Desarrollo de experiencias*

Ahora, ubiquemos un lugar donde nos relajaremos. Ya preparados, (sentados, de pie o tendidos), primero elijamos uno de los 35 temas. Enseguida leamos, brevemente, el pensamiento (reflexión) que encabeza cada tema y prestemos cierta atención en ella con el propósito de abandonar los pensamientos y preocupaciones traídos desde el exterior; luego comencemos nuestra tarea, manteniéndonos el tiempo necesario para “poner entre paréntesis” (reducción fenomenológica) todos los conceptos y representaciones previos que trae el sujeto, y sumirse en un proceso de su propia interioridad. Una vez finalizada esa tarea, al igual que en la meditación, que sigue a continuación, debe describirla para lograr, posteriormente, una comprensión del significado de la experiencia vivida.<sup>88</sup>

Prácticas del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica

(I) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE

Reflexión 1:

*Ignoro que en lo más profundo de nosotros, reina la sabiduría.*

Experiencia:

1. Llamarse a sí mismo. (10 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir su nombre pausadamente.

INTENCIÓN: Desidentificación de sí mismo.

Experiencia (Descripción)

---

<sup>88</sup> El proceso descrito tiene semejanza con los métodos, procedimientos y validaciones propuestas por F. Varela y M. Berman: métodos de introspección, fenomenología y meditación; Procedimientos de atención en tarea, reducción-suspensión y conciencia expandida; Validación con relatos verbales, descripciones relatos tradicionales.



Reflexión 2:

*Ignoro que nosotros ya tenemos todo lo que necesitamos saber.*

2. Vaciar de sentido una palabra. (2 a 3 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir el nombre de un objeto.

INTENCIÓN: Disociación del objeto.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 3:

*Ignoro que no queremos que emerja la inteligencia interior.*

3. Ver las estrellas abajo. (15 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: Observar tendido las estrellas, imaginando que está suspendido en medio del universo.

INTENCIÓN: Sensación de flotar en el espacio.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 4:

*Ignoro que aceptamos la forma de vida impuesta a nosotros.*

4. Ver un paisaje como una tela tensada. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar el paisaje que está en una tela.

INTENCIÓN: sensación de otra realidad detrás del paisaje imaginado como una tela.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 5:

*Ignoro que poseemos toda la capacidad para cambiar nuestra forma de vida.*

5. Hacer una pared entre las manos. (5 minutos).

ACTIVIDAD: Presionar ambas manos como estar contra una pared.

INTENCIÓN: Lo visto difiere de lo sentido.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 6:

*Ignoro que somos lo que no queremos ser en nuestra interioridad.*

6. Caminar en la oscuridad. (Algunos segundos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Sensación de incertidumbre.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 7:

*Ignoro que sabemos dónde llegaremos.*

7. Pensar en todos los lugares del mundo. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar visitar muchos lugares del mundo.

INTENCIÓN: Sensación de vivir en un instante, infinita diversidad de lugares. El Universo en un instante.

Experiencia (Descripción)

## (II) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA

Reflexión 8:

*Sé que somos más de lo que representamos.*

8. Imaginar que pela una manzana. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Ejercitar la visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 9:

*Sé que no podemos seguir como vamos.*

9. Creerse en las alturas. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar que se está a gran altura.

INTENCIÓN: Sensación de liberarse del peso corporal.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 10:

*Sé que estamos en la ruta de descubrimientos.*

10. Contar hasta mil. (15 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la dificultad de mantener concentración.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 11:

*Sé que solo nosotros podemos hacer el cambio.*

11. Seguir los movimientos de las hormigas. (20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de interactuar con otro mundo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 12:

*Sé que somos más de lo que pensamos.*

12. Observar el polvo al sol. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de estar viendo los límites de lo invisible.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 13:

*Sé que somos todo lo que somos.*

13. Hacerse el animal. (10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar ser un animal y efectuar sus movimientos, gestos y gruñidos.

INTENCIÓN: sensación de trascender la identidad.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 14:

*Sé que lo que ignoro ya lo sabía.*

14. Esperar sin hacer nada. (10 minutos a varias horas)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de paciencia y autodomínio.

Experiencia (Descripción)

### (III) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE

Reflexión 15:

*Ignoro que somos ignorantes.*

15. Tratar de no pensar. (10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de abandono del pensamiento.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 16:

*Ignoro que somos cuerpo-mente.*

16. Escribir. (20 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de que lo escrito no lo escribió uno

Experiencia (Descripción)

Reflexión 17:

*Ignoro que somos uno con todos.*

17. Convertirse en música. (15 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar escuchando música estar dentro de ella.

INTENCIÓN: sensación de fundirse a la música.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 18:

*Ignoro que somos ya lo que llegaremos a ser.*

18. Pasear en un bosque imaginario. (1/2 a 1 hora)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de estar realmente en el bosque.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 19:

*Ignoro que tengo capacidades para cambiar y transformar el mundo.*

19. Entrar en el espacio de un cuadro. (Indefinible)

ACTIVIDAD: Observar una sección de un cuadro e imaginarse estar dentro de él.

INTENCIÓN: Sensación de vivir en un espacio, infinita diversidad de lugares. El Universo en un espacio.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 20:

*Ignoro que somos un universo.*

20. Escuchar su voz grabada. (Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 21:

*Ignoro que ya somos sabios.*

21. Observar un objeto definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de disolución del objeto.

Experiencia (Descripción)

(IV) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA

Reflexión 22:

*Ignoro todo lo que se presenta como la verdad.*

22. Observar un lugar no definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de privación sensorial.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 23:

*Ignoro todas las certezas de la realidad.*

23. Observar caras en la semi-oscuridad. (15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de recuerdos ancestrales.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 24:

*Ignoro la forma de vida competitiva.*

24. Reírse. (7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 25:

*Ignoro toda búsqueda de poder.*

25. Ver con un solo ojo. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de aplanar el mundo.

Experiencia (Descripción)



Reflexión 26:

*Ignoro la visión de que somos solo máquinas.*

26. Oír sonido interior. (8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 27:

*Ignoro la visión de que somos solo productores y consumidores.*

27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 28:

*Ignoro los sentimientos de pena y angustias por las causalidades.*

28. Oír el sonido del mar. (7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

Experiencia (Descripción)

## (V) EL TIEMPO QUE TODO ESO SOMOS

Reflexión 29:

*Ya somos lo que seremos.*

29. Ver figuras de Escher. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 30:

*Tengo todo y no soy nada. Nada tengo, nada poseo, solo soy.*

30. Oír sonido de copa de cristal. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de interferencia de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 31:

*De todos mis conocimientos, el mayor de ellos es mi ignorancia.*

31. Creer en la existencia de un olor. (10 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar un olor.

INTENCIÓN: Experiencia de creación de sensación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 32:

*Cuando ignoro la ignorancia, actúo con sabiduría.*

32. Imaginar comer una naranja o limón. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 33:

*Creo que voy en camino de saber quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy.*

33. Permanecer sentado en la oscuridad. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de inmovilidad y voluntad de permanecer en ese estado.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 34:

*No dependo de los otros, dependo de mí mismo.*

34. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de confusión de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 35:

*En ningún libro hay tanta sabiduría como en nosotros mismos. Mi maestro es mi propia conciencia.*

35. Ver, oír y respirar por una sola fuente de cada sentido. (7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la complejidad de la realidad en la simplicidad de los sentidos.

Experiencia (Descripción)

## TERCERA LECCIÓN

### REFORZAMIENTO DEL CAMBIO Y FACTORES INCIDENTES

Uno de los problemas que se presenta, una vez terminada las sesiones del grupo de encuentro, es la de cómo conservar las actitudes positivas desarrolladas durante el proceso del mismo, pues sucede que, a medida que nos alejamos en el tiempo, se va produciendo en el individuo un olvido de las nuevas formas y actitudes de vida, experimentadas durante el desarrollo del evento o taller, volviendo a sus comportamientos erróneos habituales.

Considerando que pareciera ser muy importante asistir a estos grupos de encuentro, y percibir vivencialmente el cambio, es necesario reforzar de alguna forma tal aprendizaje. De ahí que, a pesar de no tener tantas ventajas como el asistir a estos encuentros, al efectuar la lectura de este texto, estaríamos rememorando el proceso sobre el cambio. Este es, quizás, el propósito fundamental de este libro, el de ir facilitando y reforzando el cambio en un proceso continuo de ejercitación y control consciente de los pensamientos, la memoria, la focalización de la atención y de los sentimientos en la interacción personal. No significa esto que reemplace la dinámica de los grupos de encuentro, sino que sirve como un apoyo necesario cada cierto tiempo y en aquellas ocasiones en que nos sintamos un tanto desanimados, en los momentos de crisis. El virtual acercamiento a estos temas, puede ser el inicio del desprendimiento y aceptación de nuestros problemas, además de darnos la esperanza de resolver o al menos comprender las vicisitudes de la vida.

Por otra parte, además de recurrir directamente a las técnicas mencionadas en este libro, como una forma de aproximarse a la iniciación en meditación, existen factores fisiológicos y psicológicos que favorecen o dificultan el proceso de introspección necesaria para lograr una profundización en la búsqueda y viaje interior de nosotros mismos.

#### FACTORES DESFAVORABLES A LA MEDITACIÓN

##### 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 A LA MEDITACIÓN

##### 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 comfortable

Ahora bien, 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.

## CUARTA LECCIÓN

### PSICOLOGÍA DE LA CONCIENCIA CUÁNTICA

#### *¿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).

### *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).

### *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*.<sup>89</sup>

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, retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua, en esa realidad.<sup>90</sup>

### *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.

---

<sup>89</sup> 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.

<sup>90</sup> 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).

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 de la Percepción Compleja (PEC). Para ello debemos enfrentar este desafío estableciendo varios pasos.

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

Para encontrarnos frente a un estudio científico de la PEC, 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 la PEC 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 PEC, 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).

### *Formas de “Ver” y “Hacer” la Realidad*

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

- Conciencia del proceso
- Referencia del proceso
- Estructura del proceso (liberación)
- Actor del proceso (participante)
- 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.

### Conciencia del proceso<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> 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”.

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 PEC (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante.

### Referencia del proceso<sup>92</sup>

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.

### Estructura del Proceso<sup>93</sup>

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.

### Actor del Proceso<sup>94</sup>

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

### Desidentificación del Proceso<sup>95</sup>

---

<sup>92</sup> 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”.

<sup>93</sup> 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”.

<sup>94</sup> 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”.

<sup>95</sup> 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”.

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”.

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.

### *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.

#### 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 Emergentes (Atractores)*

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 (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. Se trata de centrar la motivación hacia un propósito e intención general, lo cual requiere concentrar la atención hacia un objetivo predefinido por el instructor y reconfigurado o transformado en una simulación simbólica de la intención inicial perseguida por el participante.



## QUINTA LECCIÓN

### TECNOLOGÍA DE INMERSIÓN CUÁNTICA

#### *Procesos en la meditación cuántica.*

Un punto importante, que no hay que dejar pasar, y considerar en el proceso de la meditación (conciencia), es el método que aplicaremos para producir el trance de expansión de la conciencia. Si bien para fines de análisis se presentan separadas, las formas de meditar (ser conscientes) se integran como una estructura disipativa, en el proceso de la meditación (conciencia).

En general existen tres formas de estructurar el proceso de la meditación (conciencia):

- método verbal (sensorial)
- método periverbal (perisensorial)
- método transverbal (trans-sensorial)
- método de interferencia periverbal transverbal

#### Método verbal (sensorial)

Son aquellas técnicas que utilizan principalmente la palabra como medio para producir el trance. La hipnosis, PNL, sugestión, visualización dirigida, viaje visionario y todas las técnicas que utilizan la sugestión (verbal) directa y permanentemente durante el proceso, desde su inicio hasta el término de él, serían ejemplos clásicos de este tipo. Fuera de centrar lo verbal en la intencionalidad de la meditación, se agrega una preparación verbal para el sujeto sin experiencias en estas técnicas. Se recomienda utilizar este tipo de método en sus comienzos y, posteriormente, una vez que el sujeto adquiera autonomía en la inducción al trance, emplear el método transverbal que ya no requiere conocer conscientemente la intencionalidad de la meditación (conciencia).

Dado el descubrimiento de que cada persona tiene su propia velocidad de ritmo de captación y comprensión, el método verbal se ajusta y adecua más a las personas

que "nadan" a la misma frecuencia o ritmo de la transmisión verbal. Sin embargo, todas aquellas personas que posean un ritmo menor o mayor que la frecuencia rítmica de las sugerencias verbalizadas, por falta de captación y comprensión de lo verbalizado, dificultarán o impedirán el acceso a la conciencia ampliada. Sólo aquellas que marchen al ritmo de la verbalización experimentarían los beneficios de la meditación. En este método se requiere de cuatro elementos que deben estar sincronizados: primero, viajar al mismo ritmo que la verbalización; segundo, captación de lo verbalizado; tercero, comprender el mensaje; cuarto, sentir en el cuerpo el mensaje transmitido.

### Método transverbal (trans-sensorial)

Más que un método, este proceso es una experiencia. En ella durante todo el proceso no hay participación alguna de la palabra. Incluso la intencionalidad de la experiencia está oculta. Se aproxima esta vivencia a una experiencia de visión interior, mística, psicodélica o espontánea de crisis de transformación, como las descritas anteriormente en el proceso de evolución inconsciente de la conciencia. Como decíamos, "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." Experiencias como encuentros con ovnis, experiencias cercanas a la muerte, despertar kundalini, viajes chamánicos y experiencias cumbres, cuya intencionalidad permanece oculta, producen experiencias de transformación y evolución de la conciencia en un proceso transverbal. El hecho de que la intencionalidad permanece oculta se comprueba cuando a través del método periverbal se obtiene los mismos fenómenos conociendo la intencionalidad de la meditación (conciencia) utilizada en este último método.

### Método periverbal (perisensorial)

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."

La señalada dificultad del método verbal de acceso al trance, no se produce con el método periverbal-transverbal, pues en estos solo se requiere de dos elementos a sincronizar: viajar al mismo ritmo del estímulo (música) y sentir el cuerpo la intención de la meditación (conciencia) definida antes de iniciar el proceso.

El modelo CREAD 90, presentado en este libro, utiliza en el proceso de la meditación preferentemente el método de estructura o meditación disipativa MD (verbal, periverbal y transverbal).

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.

Es necesario, decir también, que los dos métodos señalados (verbal y periverbal) están emparentados con los métodos de educación tradicional y personalizado desarrollados por C. Rogers.

El método de educación tradicional, pone de manifiesto el énfasis en la instrucción verbal, dirigida y controlada por el instructor que posee el poder de elegir los objetivos recepcionados por el sujeto pasivo y obediente de las instrucciones.

El método de educación personalizada da prioridad a la comunicación periverbal, en que ya no hay instructores, sino facilitadores, que comparten el conocimiento y las intenciones son fijadas por los propios sujetos y facilitadas por el ambiente de apertura y autonomía del proceso de aprendizaje.

Las tres categorías de métodos de acceso a la realidad no ordinaria descritas anteriormente (verbal, periverbal y transverbal) pueden asimilarse a las categorías de energía de Bohm.

El método verbal, de menor nivel, asimilable a la *categoría expuesta de la energía*, es también una expresión o manifestación de la realidad material. La *categoría envuelta de la energía* se asocia al método periverbal en que se anticipa la intención de lo que vendrá y se manifestará como expresión de la realidad física y de acceso a todas las realidades o universos físicos. Por último, el método o más bien experiencia transverbal, se aproxima a la categoría del dominio del potencial puro, en la que no existe o se encuentra oculta la intencionalidad, que se manifiesta o expresa en los otros dos métodos señalados.

Con el método de MD, hemos aprendido a acceder a estados de meditación (conciencia) con la ayuda y guía de un instructor del proceso. Conocimos y experimentamos con diversas técnicas, que nos fueron capacitando a cambios de conciencia cada vez más profundos. Recorrimos un camino de evolución de la conciencia siempre con la guía del instructor. Al finalizar el proceso de transformación quedamos en una condición de abandono, que no es tal, pues estamos en condiciones de asumir el mando por sí mismo, sin ayuda de nadie más.

La experiencia periverbal permite que usted y solamente usted, pueda introducirse en cualquier estado de conciencia y desplazarse en la integralidad de la funcionalidad dual de la conciencia. Esto nos permitirá tener un mejor control y calidad de nuestra vida, sin la necesidad de recurrir a otras personas para la inducción verbal ni tener una intencionalidad inconsciente de la experiencia transverbal.

Para comprender el sentido de las técnicas de este libro y no tener ningún problema que pueda perjudicar el acceso a la experiencia periverbal de conciencia interior, se recomienda haber participado de las técnicas de meditación y relajación con la ayuda de un guía (método verbal y periverbal).

### 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.

La integración de estos cuatro métodos permite que la palabra participa cada vez en menor medida, solo 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.

Como vemos, se puede meditar en las diferentes formas o métodos descritos anteriormente. 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.

En resumen, 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 disipativa*.

## 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.

### 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.

#### REQUISITOS DE LA PRÁCTICA

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 PRÁCTICA

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.

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.



## SEXTA LECCIÓN INMERSIÓN PRELIMINAR

### *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.

- Relajación Muscular Progresiva
- Entrenamiento Autógeno
- Relajación del Sonido Primordial

TECNICAS:

### *Relajación Muscular Progresiva*

(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)

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) (pausa5). 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.

## *Entrenamiento Autógeno*

(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)

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) (pausa5). 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.

### *Relajación del Sonido Primordial*

(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)

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.

### *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

### *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

### *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

---

<sup>96</sup> El desarrollo de estas técnicas se encuentran detalladas en el libro *Experiencia cuántica*, cuya obra pasa a ser parte integrante del curso básico.

## *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

### *Experiencias en relajación y meditación*

La gama de “experiencias subjetivas” 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.

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: 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:

*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.*

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.*

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:

*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.*

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:

*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.*

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.*

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:

*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.*

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:

*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.*

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.*

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:

*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.*

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.*

**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:**

*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.*

Esta lección, 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 un acceso de otras formas de comunicación y, por último, experimentar el Proceso o Ciclo de Evolución de la Conciencia.

### *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

### *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)

---

<sup>97</sup> El desarrollo de estas técnicas se encuentran detalladas en el libro *Experiencia cuántica*, cuya obra pasa a ser parte integrante del curso básico.

- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas

TÉCNICAS RÁPIDAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

INTRODUCCIÓN

Ya vimos 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.

El modelamiento de la forma de percibir un instante de conciencia, nos permite crear una historia de una realidad alternativa. El modelo de Meditación Cuántica (MC) 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.

La diferencia, por el momento, entre la realidad ordinaria y no ordinaria, obtenida en ambos sistemas, radica en el tiempo de respuesta. Si bien en la realidad ordinaria es instantánea la respuesta, en MC puede aminorarse la respuesta excluyendo la etapa de intención (efectuándola en otra instancia temporal) yendo inmediatamente a la etapa de reconocimiento y sincronización (como una señal posthipnótica).

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.

Como ya sabemos qué nos ocurre (proceso en etapas) en un instante de conciencia, en lo sucesivo nos dedicaremos, primero, a reproducir e investigar ese proceso en el modelo de MC en la percepción de la realidad no ordinaria, hasta aproximarnos a un instante de conciencia ordinaria, de tal modo de disponer de

otra forma de acceso a la realidad. Y, así accederemos a la realidad cuántica mediante TÉCNICAS RÁPIDAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA.

Este es el propósito de este escrito, la de facilitar el trance o acceso a la realidad virtual-compleja, mediante un proceso instantáneo de meditación.

El modelo de meditación cuántica (MC) es un proceso de construcción de una realidad subjetiva. Si asimilamos las etapas del proceso de la MC 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, sincronización y respuesta. La MC utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas. El proceso regular de la MC difiere en el tiempo desde 5 a 10 minutos. Sin embargo, puede reducirse el tiempo bajo los 5 minutos (ha habido respuestas a menos de los 2 minutos). Llevada hasta el límite en el tiempo, (que sería una línea de investigación) este proceso se asimilaría a la conciencia ordinaria espontánea. Este sería el logro máximo de la Meditación Cuántica. Así, el modelo de meditación cuántica, 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 MC en el margen aproximativo a la conciencia ordinaria.

### *Proyecto Iniciación y degustación del sabor transpersonal*

Los estados de conciencia, son provisionales y nos dan una imagen de los cambios que experimenta la conciencia, bajo diversas condiciones y procedimientos.

Es importante acceder a estados transpersonales, pues muchas personas se sienten lejanas a estas experiencias, poniendo barreras conscientes e inconscientes, creyendo no ser capaces para lograr esa inmersión. En esto contribuye, en gran medida, la dificultad de acceso a estas realidades no ordinarias por el tiempo, espacio y forma, que requieren las técnicas tradicionales: un lugar adecuado, grandes esfuerzos y agotamiento, varias horas en el proceso de trance, ingerir dosis de drogas o medicamentos, instrumental tecnológico no disponible (realidad virtual), etc.

Podemos tener rápidamente el “sabor” de lo trascendente mediante el acceso a experiencias transpersonales, tales como experiencias conscientes de otros seres humanos, de otras especies, de vida vegetal, de naturaleza inorgánica, regresiones a la historia y prehistoria, futuro y lugares remotos, etc.

La experiencia de estados transpersonales puede ser una iniciación y degustación del sabor transpersonal, que lo motive a profundizar el conocimiento y prácticas, orientadas a una transformación permanente de la estructura de la conciencia.

El programa de iniciación transpersonal contempla dos tipos de talleres:

Experiencias de reducción fenomenológica: Facilitan la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal.

Talleres de Meditación y Relajación: busca, reducir o eliminar los bloqueos y tensiones; mejorar su energía y rendimiento; entrenamiento virtual; vivenciar con otras formas de aprendizaje; manejar eficientemente su salud y por último, un alcance en el entrenamiento de otras formas de comunicación.

## ESTRUCTURA DE LA MEDITACIÓN CUÁNTICA

En general existen tres formas de estructurar el proceso de la meditación (conciencia):

- método verbal (sensorial)
- método periverbal (perisensorial)
- método transverbal (trans-sensorial)
- método de interferencia periverbal transverbal

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.

Comprender las etapas del proceso de toma de conciencia de la realidad ordinaria, permite reproducir en meditación cuántica (MC) el proceso de la construcción de otras realidades. El límite de tiempo del proceso de construcción de una realidad por la MC, es el proceso de construcción o percepción de la realidad ordinaria. Así, por ejemplo, si reducimos el tiempo del proceso de la MC de 10 a 5 minutos y si continuamos acortando esta brecha de 5 hasta llegar a 1 minuto, podríamos concluir que la MC es un modelo de la toma de conciencia ordinaria en la construcción y percepción de la realidad.

## ELEMENTOS NECESARIOS EN LA MEDITACIÓN CUÁNTICA

### *Participación grupal*

Normalmente se considera que la meditación (conciencia) se debe realizar individualmente y en la soledad, sin participación de otra persona, de tal forma, podríamos decir, que la meditación (conciencia) es asimilable más bien a un proceso de autohipnosis. Sin embargo, la meditación (conciencia) grupal tiene enormes posibilidades de llevar al participante a un viaje por su conciencia interior, pues facilita y acelera la entrada en trance meditativo (conciencia). A pesar de que en alguna medida se efectúe la meditación (conciencia) con participación de un guía o de otras personas, 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 de la meditación (conciencia), incluso para despertar.

### *Agentes del proceso de cambio*

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)

## *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 transpersonal<sup>98</sup> 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.

Objeto material o mental (visualización).

Reconocimiento.

Sentido.

Sensación.

### *Modelos emergentes (Atractores)*

Mantener la intención inicial de forma permanente, permite atraer y controlar el proceso autonómico para reducir la incertidumbre de una experiencia indeterminada. Con estos atractores se mantiene la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general que mediante los procesos auto-organizativos centran la percepción dentro de un espacio fase determinado.

---

<sup>98</sup> 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”.

## TÉCNICAS RÁPIDAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

### REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA.

Las 10 experiencias instantáneas (juegos) de reducción fenomenológicas<sup>99</sup> seleccionadas, son las siguientes:

- 1.- Llamarse a sí mismo (8 minutos)
- 2.- Vaciar de sentido una palabra (2 a 3 minutos).
- 3.- Hacer una pared entre las manos (5 minutos).
- 4.- Caminar en la oscuridad (algunos segundos).
- 5.- Escuchar su voz grabada (algunos minutos).
- 6.- Reírse (7 minutos).
- 7.- Oír sonido interior (8 minutos).
- 8.- Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura (5 minutos).
- 9.- Oír el sonido del mar (7 minutos).
- 10.- Ver figuras de Escher (5 minutos).

### *Intención fenomenológica*

En la contemplación de los fenómenos, se persigue una intención, como resultado de la experiencia. Los tipos de intención buscados son los siguientes:

1. Desidentificación de sí mismo.
2. Disociación del objeto.
3. Lo visto difiere de lo sentido.
4. Sensación de incertidumbre.
5. Experiencia de desplazamiento de la percepción.
6. Sensación de liberación.

---

<sup>99</sup> F. Bertossa & R. Ferrari señalan: “F. Varela propuso un método llamado neurofenomenología y que trabajó hasta el final de su vida, junto a filósofos y psicólogos experimentales, para perfeccionarlo e impulsarlo. Es un primer paso muy prometedor que busca colmar la ausencia de procedimientos operativos que presentan las obras de Husserl y otros fenomenólogos.”

7. Sensación de cruzar a un mundo silencioso.
8. Experiencia de visualización.
9. Sensación de trascendencia de ubicuidad.
10. Sensación de interferencias en la percepción.

## PRÁCTICAS INSTANTÁNEAS DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN CUÁNTICA

Ahora, ubiquemos un lugar donde nos relajaremos. Ya preparados, (sentados, de pie o tendidos), primero elijamos uno de los 10 temas. Enseguida leamos, brevemente, el pensamiento (reflexión) que encabeza cada tema y prestemos cierta atención en ella con el propósito de abandonar los pensamientos y preocupaciones traídos desde el exterior; luego comencemos nuestra tarea, manteniéndonos el tiempo necesario para “poner entre paréntesis” (reducción fenomenológica) todos los conceptos y representaciones previos que trae el sujeto, y sumirse en un proceso de su propia interioridad. Una vez finalizada esa tarea, al igual que en la meditación, que sigue a continuación, debe describirla para lograr, posteriormente, una comprensión del significado de la experiencia vivida.<sup>100</sup>

### *Prácticas instantáneas de reducción fenomenológica*

1. Llamarse a sí mismo. (8 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir su nombre pausadamente.

INTENCIÓN: Desidentificación de sí mismo.

Experiencia (Descripción)

---

<sup>100</sup> El proceso descrito tiene semejanza con los métodos, procedimientos y validaciones propuestas por F. Varela y M. Berman: métodos de introspección, fenomenología y meditación; Procedimientos de atención en tarea, reducción-suspensión y conciencia expandida; Validación con relatos verbales, descripciones relatos tradicionales.

2. Vaciar de sentido una palabra. (2 a 3 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir el nombre de un objeto.

INTENCIÓN: Disociación del objeto.

Experiencia (Descripción)

3. Hacer una pared entre las manos. (5 minutos).

ACTIVIDAD: Presionar ambas manos como estar contra una pared.

INTENCIÓN: Lo visto difiere de lo sentido.

Experiencia (Descripción)

4. Caminar en la oscuridad. (Algunos segundos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Sensación de incertidumbre.

Experiencia (Descripción)

5. Escuchar su voz grabada. (Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

Experiencia (Descripción)

6. Reírse. (7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

Experiencia (Descripción)

7. Oír sonido interior. (8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

Experiencia (Descripción)

8. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

Experiencia (Descripción)

9. Oír el sonido del mar. (7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

Experiencia (Descripción)

10. Ver figuras de Escher. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

Experiencia (Descripción)

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

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.

## TECNICAS PRELIMINARES

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.

- Relajación Muscular Progresiva
- Entrenamiento Autógeno
- Relajación del Sonido Primordial

## TÉCNICAS BÁSICAS

### *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
- Visualización Dirigida

### *Entretenimiento Virtual*

Mediante una variedad de viajes virtuales el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje.

- Visualización Libre
- Viajes en el Tiempo

### *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

### *Una forma de complementar la educación*

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.

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 solo 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 *meditación disipativa* 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, repetimos, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa y vincula con estrategias holísticas de aprendizaje. Es un cambio de paradigma, en el aprendizaje aplicado a la educación.

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.

En una clase de historia, el estudiante podrá viajar virtualmente a las diversas épocas y, de esta forma, 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 sicología, 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.

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. En deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.

### *Resumen de temas a desarrollar en clases virtuales*

- exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos.
- exploraciones virtuales de fondos submarinos.
- exploraciones virtuales de zonas radiactivas.
- visitas a lugares inaccesibles del planeta.

- interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas.
- interactuar virtualmente entre las nubes como gaviota o águilas.
- en una clase de historia viajar a las épocas.
- conocer las culturas con sus costumbres.
- conocer la arquitectura, armas, vestuario de otras épocas.
- en una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales.
- en una clase de botánica virtualmente tener experiencias con las plantas.
- conocimiento directo acerca de los procesos botánicos como la fotosíntesis.
- conocimiento directo acerca del brote de las semillas.
- conocimiento directo acerca del crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales.
- en una clase de biología, experimentar virtualmente una identificación con algún animal.
- introspecciones sobre su psicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie.
- 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.
- experimentar las formas de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.
- en idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender.
- en deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.

### *Un modo de reforzar la salud*

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.

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.”

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. Entrenamiento corporal y energía en movimiento (Acupuntura, TaiChi, Yoga, Biodanza).
2. Entrenamiento lingüístico (Hipnosis, Visualización dirigida, PNL).
3. Entrenamiento musical (Tambores, Musicoterapia, Arteterapia, Musicosofía).
4. Integración del pensamiento Complejo (Técnicas de Meditación Disipativa).

### *Estrategia futura de la dirección de empresas*

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 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.

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.

## Resumen: aplicaciones según la técnica utilizada

### Relajación Física, Entrenamiento Autógeno y Relajación mental:

En Educación, Salud y Trabajo: estrés, relajación, concentración, memoria, agotamiento, angustia, ansiedad, cansancio, nerviosismo, pesimismo, timidez, agresividad.

### Meditación al tacto:

En Educación, Salud y Trabajo: concentración, memoria, rendimiento, aprendizaje directo.

### Meditación al sonido y de visualización:

En Educación, Salud y Trabajo: concentración, memoria, rendimiento.

### Viaje visionario:

En Educación, Salud y Trabajo: tolerancia de ambientes tensionales y capacidades de autodeterminación, de emprender cualquier labor y voluntad.

### Viajes de transformación:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, un sentido de aceptación, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, aprendizaje directo.

### Viajes en el tiempo y Caverna visionaria:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, aprendizaje directo.

### Recuerdo y olvido de la forma:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones.

### Visión interior:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, diagnóstico psíquico.

### Integración arquetípica:

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.

### Psicometría y Visión dérmica:

En Educación, Salud y Trabajo: sentido de trascendencia, autoconfianza, intuición, clarividencia y percepción psíquica.

### Telepatía:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora y facilita la comunicación con los demás, despertar sentido de atracción en los demás, sentido de trascendencia.

### Viajes de Evolución:

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.

CAPÍTULO QUINTO

TÉCNICAS DE EXPERIENCIA CUÁNTICA

## Nota del autor

¿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. ¿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".

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.

El programa, en primer término, consiste en una relajación, orientada a que el participante tenga un proceso autocurativo, liberándose de las tensiones físicas, emocionales y mentales. En segundo lugar, se entregan herramientas de meditación y experiencias fenomenológicas. Los alcances de estas técnicas permiten obtener beneficios como manejo del estrés, reducir la agresividad, el insomnio y mejora del estado de ánimo, entre otros aspectos. Ayuda, también, al entrenamiento en percepción extrasensorial como sicometría, clarividencia y telepatía. Las metas de este programa, van más allá de lograr un efecto síquico en el entorno, sino que intenta alcanzar beneficios de la salud, física, mental y espiritual del participante y de quienes le rodean.

Ahora puede usar su propia música, voz e imaginación, como herramientas de educación transpersonal. El libro contiene los aspectos básicos que incitan a la acción y la creación. Es un libro que sirve para caminar. En él encontrarás los medios suficientes para vivir una experiencia trascendente. Descubrirás, en este libro, que ya no eres un ser insignificante, sino que tú, y cada uno de nosotros, es parte de la historia de la humanidad; cada uno, en su naturaleza humana, es sagrado y divino en su individualidad, al punto que podemos decir, que el mundo comienza y termina contigo y le afecta en todo lo que haces. Podrás hacerlo bien o mal, pero solo tú eliges el camino.

Si desea, primero, comenzar gradualmente al cambio de conciencia, de sensorial a cuántica, puede iniciarse preliminarmente con los ejercicios de reflexión y reducción fenomenológica, presentados en la segunda parte. Si ya se inició en las técnicas de meditación, podría saltarse esos ejercicios, pues sólo sirven para modificar la percepción, en el caso que usted tenga barreras, conscientes o inconscientes, que le impidan sumergirse inmediatamente a estados ampliados de conciencia.

# INTRODUCCIÓN

## 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).

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.

## 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.

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 Programa de Meditación es un modelo modular de 7 ciclos de aprendizaje para el adulto, que entrega las herramientas necesarias para producir en el individuo un proceso de transformación personal, que le permite primero, reducir o eliminar sus bloqueos y tensiones a los que se ve expuesto; segundo, mejorar su energía y rendimiento laboral; tercero, liberar sus tensiones a través del entretenimiento virtual; cuarto, vivenciar otras formas de aprendizaje; quinto, manejar eficientemente su salud; sexto, un entrenamiento de otras formas de comunicación; y, por último, experimentar el Proceso de Evolución de la Conciencia. Por ello, el programa de meditación se divide en siete ciclos:

1º CICLO: “Relajación como medio de superar el estrés”:

- Introducción a la meditación
- Relajación Progresiva
- Entrenamiento Autógeno
- Relajación del Sonido Primordial

2º CICLO: “Concentración y eficiencia”:

- Meditación Concentrativa
- Meditación Mántrica
- Visualización Dirigida
- Visión Interior

3º CICLO: “Entretenimiento Virtual”:

- Viaje Visionario
- Viaje de transformación
- Viajes en el Tiempo

---

<sup>101</sup> Las técnicas de meditación, también se encuentran detalladas en el libro Cambio de sentido (2006) y en Explorando el cambio de conciencia (2016).

- Caverna Visionaria

4º CICLO: “Superaprendizaje Virtual”:

- Recuerdo de la Forma
- Olvido de la Forma

5º CICLO: “Supersalud Virtual”:

- Integración Arquetípica

6º CICLO: “Entrenamiento en PES”:

- Psicometría
- Clarividencia
- Telepatía

7º CICLO: “Experiencias del ciclo evolutivo”:

- 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

## 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 cerramos 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, cerramos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**) (pausa5). 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**) (pausa5). 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 focalicemos 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**) (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 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 (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). 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**) (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 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. (pausa3) 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 (pausa3). 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” (pausa5) (**grave Tema y 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 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. (pausa3) 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 (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). Ahora en posición de meditación, con los ojos cerrados, iniciaremos nuestro viaje de aventuras (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). A las 18 horas, del día treinta de junio, el no haber encontrado sobrevivientes se daría por terminada la búsqueda de los restos del avión (pausa3). Volvamos al veintitrés de junio de 1983. A las ocho horas despega el avión desde Santiago. Después, bajo el suave ritmo de la música, algunos nos relajamos y comenzamos a dormir (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa5). 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa5). 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. (pausa3) 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 (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa5). 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 (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.

## 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 (pausa3). Es un viaje por el mundo de la imaginación (pausa3). Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar (pausa2). Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa2). 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 (pausa2). Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa2). 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 (pausa5) (**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.

## 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 (pausa5).

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. (pausa3) 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 (pausa3). 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. (pausa5) (**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.

## 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 (pausa3). Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente (pausa3). 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 (pausa3). Entre las técnicas con espejos, se encuentra la meditación del **Recuerdo de la Forma** (pausa3). Entonces, ahora cerremos los ojos y comencemos a meditar (pausa2).



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 (pausa2). 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 (pausa2). Ahora, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación (pausa5) (**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.

## 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 (pausa3). 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 (pausa3). Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación (pausa3). Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación (pausa5) (**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.

## 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 (pausa5). 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 (pausa3). 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 (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 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3). Ahora en posición de meditación, pongámonos cómodos y sigamos las siguientes instrucciones (pausa3) 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 (pausa5) (**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.

## 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 (pausa3). Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua (pausa3). 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 (pausa5). Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos y escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos (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.

## 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa5).

## **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**) (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.

## 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 focalicemos 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 (pausa3). 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 (pausa3). 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 (pausa2) “Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra” (pausa5) (**grave Tema y 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.

#### **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 (pausa3). 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 (pausa3). Es un viaje por el mundo de la imaginación (pausa3). Ahora en posición de meditación, cerramos los ojos y comencemos a viajar (pausa2). Imaginémosnos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa2). Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa2) 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 (pausa2). Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa2). 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 (pausa5) (**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.

## 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 (pausa5). 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 (pausa3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán (pausa5). Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos. (pausa5). **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 (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.

## 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 (pausa3). Nos hemos ido preparando para meditar con las formas energéticas de conciencia grupal (pausa3). Para comenzar a identificarnos con la conciencia grupal, debemos imaginar a un líder de un grupo, en cualquier época (pausa3). Cuando nos concentremos en el sonido de la música, se profundizará la meditación, y comenzaremos a identificarnos con el jefe o líder del grupo (pausa5). Entonces, en cualquier momento, escuchando la música, **estaremos conscientes de**

**nuestro grupo** en el mundo de las formas humanas. (pausa5). Ahora, como líderes de un grupo, escuchemos la música hasta el término de la meditación (**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.

## 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 (pausa3). Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: **aire, fuego, tierra y agua** (pausa3). 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 (pausa5). 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

(pausa5). Ahora, **escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos**. (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.

## **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 (pausa3). 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** (pausa5) (**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.

## **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 (pausa3). Hemos experimentado una transformación en este proceso (pausa3). Nos hemos purificado

durante este viaje interior. Ahora estamos listos para recibir la presencia divina (pausa3). 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 (pausa3). Sólo necesitamos simplemente identificarnos con el bambú hueco, que recibe la energía divina (pausa3). Entonces, en posición de meditación, sin esperar nada más que el ser un bambú, escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa5) (**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.

## 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)** (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.

## 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**) (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.



## 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**) (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.

## 1.19. 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 quietamiento 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 obscuridad. 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 soleado 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.

## PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN Y REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

Antes de iniciarse en un programa meditativo es necesario desaprender y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica<sup>102</sup> (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias, están “destinados a hacer vacilar una evidencia que uno creía garantizada: nuestra identidad, por ejemplo, la estabilidad del mundo exterior, o incluso el sentido de las palabras”. Estas reflexiones y experiencias<sup>103</sup> se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal durante el proceso de la Experiencia de Meditación Disipativa (MD).

Antes de acceder a los juegos o experiencias de reducción fenomenológica, veamos qué se entiende por estas experiencias.

### 2.1. REFLEXIÓN.

Es detenerse en el presente de una observación. Es olvidarse de todo aquello que no tenga que ver con lo central de nuestra mirada del ahora. Es el comienzo de dejar de lado los prejuicios y sumisiones y encontrar así la libertad y autonomía de pensamiento. Es el principio del redescubrimiento del presente. Es un escape a la sumisión cotidiana de nuestras vidas. Es liberarse del aturdimiento de la conciencia con los fetiches tecnológicos de nuestra era. Es liberarse de la locura inconsciente de nuestros tiempos. En una palabra, es recordar que en nuestra interioridad somos libres.

---

<sup>102</sup> Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

<sup>103</sup> Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.



Para acceder a este ámbito, de 35 reflexiones, las agrupamos en cinco rubros:

- vi) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE
- vii) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA
- viii) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE
- ix) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA
- x) EL TIEMPO QUE TODO ESO SOMOS

## 2.2. REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA.

Es la 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. Debemos liberarnos de los paradigmas, que someten nuestra percepción, mediante el proceso de reducción fenomenológica. Como señalamos anteriormente, siempre 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. Como dice Varela, el punto de partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

### 2.3. PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN Y REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICAS

Las experiencias de reflexión y reducción fenomenológicas,<sup>104</sup> están desarrolladas en la primera y segunda lección del capítulo cuarto, *Curso Básico de Experiencia Cuántica*, de la segunda parte de este libro.

---

<sup>104</sup> F. Bertossa & R. Ferrari señalan: “F. Varela propuso un método llamado neurofenomenología y que trabajó hasta el final de su vida, junto a filósofos y psicólogos experimentales, para perfeccionarlo e impulsarlo. Es un primer paso muy prometedor que busca colmar la ausencia de procedimientos operativos que presentan las obras de Husserl y otros fenomenólogos.”

## EPÍLOGO

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).

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"<sup>105</sup>(Chalmers).

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

---

<sup>105</sup> 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.

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.

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 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.

Llegado al final de esta presentación, queda la sensación de volver a vivir lo que ya vivimos, como un "deja vu", y que lo que sucedió en la mente de nuestros ancestros, hace 30.000 años, está sucediendo o recordándose ahora; que 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”. 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 (gestal). 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.

Por otra parte, visto el desarrollo de este libro, no comparto la idea que sostiene Mircea Eliade sobre la dificultad del hombre actual, para alcanzar los estados de éxtasis, cuando sostiene, en varias ocasiones:

“Cada vez que un chamán llega a participar del modo de ser de los animales, en cierto modo restablece la situación que existía en *illo tempore*, en los tiempos míticos, cuando aún no se había consumado la ruptura entre el hombre y el mundo animal”.

“La amistad con los animales, el conocimiento de su lengua, la transformación en animal, son otros tantos signos de que el chamán ha reintegrado la situación “paradisiaca” perdida en el albor de los tiempos”.

“El fin de la sociedad midéwiwin es restaurar el camino del Cielo y la Tierra, por eso los miembros emprenden periódicamente el viaje extático al Cielo; procediendo así consiguen, en cierto modo, abolir la decadencia actual del Universo y de la humanidad, y recuperan la situación primordial, es decir, aquella en que la comunicación con el Cielo era fácilmente accesible a todos los humanos”.

“la experiencia chamánica equivale a una restauración de ese tiempo mítico primordial y el chamán aparece como un ser privilegiado que recupera, por su cuenta, personalmente, la condición dichosa de la humanidad en la aurora de los tiempos”.

“En los tiempos míticos, cada miembro de la tribu podía convertirse en animal, o sea que cada uno de ellos era capaz de compartir la condición del antepasado. En nuestros días, semejante relación íntima con los antepasados está reservada exclusivamente a los chamanes”.

“La metamorfosis en animal-antepasado, al igual que el éxtasis ascensional, son expresiones diferentes pero homologables, de una misma experiencia: la trascendencia de la condición profana, la recuperación de una existencia “paradisiaca” perdida con el final del tiempo mítico”.

“El éxtasis hace otra vez “actual” provisionalmente, y sólo para un grupo restringido de personas – los chamanes-, el estado primordial de toda la humanidad. En este respecto la experiencia mística

de los "primitivos" es un retorno a los orígenes, un retroceso al tiempo místico del paraíso perdido".

Ahora, todos los estados de éxtasis, obtenidos por los chamanes, pueden agruparse como experiencias transpersonales. Entonces, estas experiencias no son exclusivas de los chamanes, pues pueden obtenerse mediante técnicas de meditación u otros medios. De ahí, que todos, en cierta medida, podemos tener el "sabor" de lo trascendente mediante el acceso a los reinos de las experiencias transpersonales, como experiencias conscientes de otros seres humanos, de otras especies, de vida vegetal, de naturaleza inorgánica, regresiones a la historia y prehistoria, futuro y lugares remotos, etc. Es decir, obtener experiencias de trascendencia de la identidad, del espacio y tiempo.

### CRISIS EN LA REALIDAD ORDINARIA

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 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.

En primer término, el sistema en estudio, cualquiera sea, es un sistema abierto o una estructura disipativa que está afectado por interacciones externas a él. Sin embargo, todo cambio lo especifican las unidades autónomas que pertenecen al sistema. De ahí que, aunque todo su actuar está determinado por el aporte externo, sin embargo, es libre para decidir el sentido del cambio. Para orientar el cambio se requiere de elementos “atractores” que delimiten el “espacio fase” por donde queremos guiar a los distintos componentes del sistema que se trate, lo cual reduce el elemento de azar a un nivel manejable.

Resolver el problema de un sistema, es como resolver la función de la red del sistema sanguíneo. Es un problema biológico. En la red biológica (corriente sanguínea) se requiere que todo el organismo o base donde se esparza la red sea cubierta por ramificaciones alejadas del cuerpo central de la red. Si no es así, en aquellas partes que deje circular la sangre, se producirá la muerte celular (gangrena).

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.

Históricamente, la realidad ordinaria se asienta en que la *eficiencia entrópica* está asociada más bien a cambios en la fabricación y tecnología de los equipos y maquinaria utilizada por los individuos. Entonces, aquella sociedad que se ha dedicado incansablemente a producir y producir sin medida y sin sustentabilidad, con la consiguiente destrucción de los recursos que benefician a nuestros descendientes y le permitan mantenerse vivo y feliz, especialmente a las futuras



sociedades del planeta, hoy ya no sabe cómo volver atrás. Está sometido a ese “monstruo” de la sociedad actual que nadie puede enfrentar.

El individuo y la sociedad se han venido dando cuenta, paulatinamente, que la supuesta “eficiencia” nos ha llevado a una crisis global que afecta todos los ámbitos en que se mueve la sociedad. Y, el individuo que creía sería feliz con ese modelo de “desarrollo” se frustra y deprime porque la sociedad y los individuos que la componen no han sabido o desconocen que hacer y cómo escapar del encierro en que se encuentra. Sin embargo, de todo esto, la esperanza que queda es que existe un camino donde 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. Existen razones de peso, y documentadas que durante la próxima década, se producirán, entonces, importantes cambios de fondo, respecto a estas cinco tendencias de las actividades humanas, que repercutirá en la *eficiencia sustentable* del ser humano en todos los campos.

En este capítulo analizaremos la *eficiencia entrópica* en que diariamente nos movemos en las diversas actividades que realizamos, sin darnos cuentas del proceso destructivo y peligroso que genera este sistema de vida para la supervivencia de la especie. Me refiero a todas las especies: animal, vegetal, humana e incluso mineral. Si bien continúa este sistema de vida, el universo no experimentará grandes cambios con nuestra desaparición, pues los átomos permanecerán en la masa del universo, habremos desperdiciado lo más grande de la creación, la vida de todas las especies de la Tierra. Incluso la nuestra.

Ahora, veamos cómo estamos viviendo (o muriendo, sería lo más adecuado).

Creo que estamos viviendo en permanentes crisis. No debemos temer a las crisis. Hay que reconocer que las crisis nos alejan del equilibrio. Como somos un sistema abierto, el caos que involucra la crisis nos da una oportunidad de emerger hacia otro nivel que puede ser más creativo<sup>106</sup>. Sin embargo, para lograr un efecto positivo requerimos de una intencionalidad que permita atraer soluciones adecuadas a nuestras esperanzas y visiones.

Hay crisis en la educación, en la salud, en el trabajo, en las comunicaciones y la propia ciencia. Veremos la forma como se desarrolla cada una de estas actividades

---

<sup>106</sup> Un ejemplo humano de crisis de creación, es la vida de Vincent Van Goht. Su vida estuvo plagada de creación en los momentos más críticos. Vivió miserablemente en su pasión por las pinturas. La duda queda, si no hubiese tenido crisis, quizá no habría sido un gran pintor.

o sistemas. De partida, se ven como sistemas cerrados, no percibiendo la estrecha interacción e interdependencia entre ellas.

## Crisis en la Educación

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 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.

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.

## Crisis en la Salud

Se habla mucho de la importancia del estado de ánimo en la salud de las personas. Sin embargo, no reconocemos realmente que este punto de vista es crucial para la transformación de la conciencia, y que 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 cardíaco, 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.

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.

## Crisis en el Trabajo

El escenario habitual del trabajo cotidiano, opera como un proceso del pensamiento de un sistema cerrado.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo bajo los viejos paradigmas y conceptos de la ciencia sustentados en visión cartesiana (división de las partes), como una forma de organizar el trabajo. Es una forma de vivir en “certidumbre”, que permite elaborar estrategias que desplazan fuera a la creatividad, como para mantener “programada y controladas las metas”. Este es un sistema de pensamiento lineal.

Los factores donde se despliega el pensamiento lineal en el desarrollo del trabajo son los siguientes:

1. En primer principio, es que la historia de la organización del trabajo se fundamenta en el establecimiento como espacio de sistemas cerrados.
2. Gran importancia en la programación de las tareas, para mantener una certidumbre y estrategias para enfrentarlas. Esto trae como consecuencia aspectos revelados y previamente pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es igual a la suma de sus partes).
3. Aumento de la burocracia (jerarquía) con una disminución simultánea de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una centralización del poder para la toma de decisiones jerárquicas. Esto trae una disminución en la eficiencia y creatividad. Impedimento que interactúen redes informales con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma vertical, con la aparición de “líderes” permanentes para tareas específicas.
5. Trabajos segregados en estructuras fijas de trabajo. Impedimento en las relaciones e interacciones de módulos de trabajo.
6. Poca circulación de la información.
7. Disminución de la flexibilidad en el trabajo, con poca o nula libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.
8. Dar mayor importancia a las metas que al proceso.
9. Mantener trabajos en permanente competencia. Incremento de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, para definir responsables.
10. Mantener una visión seria y preocupada de las labores, más que una preocupación física y mental del trabajador.

Estos son entonces, los factores que permanecen en nuestra sociedad y que están influenciando el paradigma vigente 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 mecánico, son los elementos principales que atraviesan

los conceptos de los sistemas lineales y que dificultan la acción para el cambio de la organización a un sistema complejo.

## Crisis en la Comunicación

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.

Se nos enseña que sólo somos algo estáticos y permanentes.

Se nos enseña que sólo lo objetivo es verdadero, evitando en lo posible lo subjetivo.

Se nos enseña que debemos adoptar una actitud invulnerable y defensiva.

Se nos enseña que debemos hacer las cosas en forma programada.

Se nos enseña que sólo existe la verdad sensorial.

Se nos enseña que no existen dualidades de la conciencia.

Se nos enseña la externalidad de que Dios está fuera de nosotros.

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.

Todo esto hace que, en algún momento el individuo debiera ir hacia el lenguaje de la comunicación del Ser. Es notable comprobar en donde está el lenguaje. Desde un lenguaje lineal, mecánico y reducido a bits, como teclas de una máquina: lógica, digital, lineal, a-emocional, un lenguaje de “mouse”, programable y predecible y que está muy lejos del lenguaje al que debiéramos emerger: de la no

linealidad, impredecible, creativo, narrativo, filosófico, emocional, metafórico y poético.

El tipo de lenguaje mecánico utilizado habitualmente atraviesa todas las actividades, es así, que en la educación existe una pérdida de la comprensión de la lectura, poco se lee, se usa un lenguaje escatológico o “sucio”, de presencia en él de obscenidades, rudo, limitado y repetitivo (pulsátil), elimina las vocales (messenger), robótica, corto y rápido, como un “botón” para manipular. Cuando se decía que la ciencia llegaría en el futuro a fabricar robot que hablarían, pienso, que en gran medida ese robot ya ha aparecido en los individuos que emplean el lenguaje mecánico y piensan como máquinas. Es decir, que la intencionalidad inconsciente del lenguaje mecánico, es transformar al hombre en máquina. De ahí el peligro que encierra para la humanidad el empleo del lenguaje señalado en cuestión. Este proceso está operando en un sistema cerrado, como “una tecla manejada por un mouse”. A esto contribuyen también los medios de comunicación. Aparentemente estamos conectados pero en un sistema de lenguaje mecánico. Se escuchan voces (celular) que señalan “estoy acá”, “voy a llegar”, etc, etc, Un uso sin sentido, mecánico. Lo mismo ocurre en internet, “tng mbr”, “vt”, “nvdd”. También este medio es un poderoso mecanismo de búsqueda de información, pero que no significa llegar a la comprensión y aprendizaje (que requieren de interacción con un maestro). Es una biblioteca universal que no puede reemplazar al libro ni al diario para quienes se mueven en el lenguaje del Ser. Como buscador, internet tiene gran potencial, pero no sabe distinguir lo esencial que buscamos. Es como estar en la “Torre de Babel” en que nadie entiende el lenguaje del otro.

Uno de los problemas de comunicación de la música, es el problema del “punto de referencia” que no se da en la música contemporánea. En esta forma de “obra musical” se percibe “como si oyésemos por primera vez”. En cambio en la música clásica, aunque escuchemos por primera vez, “nuestro oído esperaba algo que reconocemos”. La música contemporánea excluye el *reconocimiento*. Así como los conceptos implícitos de los mensajes de internet, señalados anteriormente, así también, la música contemporánea excluyen el sentido del reconocimiento, desde el momento que, en este tipo de música, señala C. Araos B., que “significa “primera vez”: algo que experimentamos sin categorías, sin “puntos de referencias” desde los cuales interpretar o desde donde comprender lo que está sonando como algo que nos comunica algo.”<sup>107</sup> Todo lo cual significa un obstáculo para acceder al proceso autonómico y la experiencia emergente derivada, Según A. Maslow, en su obra “La personalidad

---

<sup>107</sup> Nota de “La obra musical como punto de vista. Análisis sistémico sobre la música contemporánea” de Consuelo Araos Bralic, artículo del libro “Observando Sistemas: Nuevas apropiaciones y usos de la teoría de Niklas Luhmann”.

creadora” comenta, “Hasta ahora he tenido informes de experiencias cumbres provenientes de lo que podríamos llamar “música clásica”. Todavía no he descubierto una experiencia cumbre inducida por la música de John Cage, por una película de Andy Warhol, un cuadro perteneciente al expresionismo abstracto o algo parecido. Ni una. Las experiencias cumbres que han aportado mayor gozo, éxtasis, visiones de otro mundo u otro estilo de vida, provienen de la música clásica, de los grandes clásicos.”

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.

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.

Se reconoce, que todos estamos, lo queramos o no, en un proceso de evolución natural de la conciencia. Vamos hacia el encuentro con lo transpersonal. Ya nuestra vida no se limita sólo a nuestra historia biográfica postnatal, sino que incluso a retrocedido hasta el período perinatal, prenatal y más aún se busca lo transpersonal.

Todos aquellos que hayan tenido realmente un encuentro con lo transpersonal -por ejemplo- una experiencia de Dios, perciben la unidad o comunicación esencial de todas las cosas.

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, 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 meditación es opuesta a la propia meditación. 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 meditación. 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.

Hoy existe gran conocimiento de Dios pero a su vez, el hombre se ha alejado de la experiencia de Dios. Antigamente un pastor, por ejemplo, sin ningún conocimiento de Dios, podía experimentar un encuentro con Dios, en la soledad de las montañas donde pastoreaba. Hoy el hombre de la ciudad, con mucho conocimiento materialista y un afán consumista competitivo, se ha alejado de Dios, aun teniéndolo tan cerca suyo, en su propio interior.

Normalmente el hombre ha estado buscando a Dios fuera de él, en los libros, en la asistencia a ritos religiosos, elementos todos que le dan sólo un conocimiento parcial de Dios. Si queremos realmente tener un encuentro con Dios, debiéramos ir hacia dentro de nosotros mismos. De experimentar la experiencia de sí mismo. Este es nuestro proyecto de vida: de humano que es, ir hacia lo divino de sí mismo. Descubrir lo sagrado de sí mismo.

Todo y todos hemos contribuido sólo al conocimiento de Dios. Quizás eso haya sido indirectamente un obstáculo a la experiencia de Dios, es como si el progreso y desarrollo han contribuido a alejarnos de Dios. Esta es entonces nuestra misión, la de ir hacia el encuentro con Dios, un proyecto de cambio para el futuro de la humanidad. Es necesario comprender qué nos impide estar con Dios. Debiéramos encaminarnos a una aventura de descubrimiento de Dios. Pues bien, nuestra pregunta a resolver es, ¿cómo acceder a la experiencia de Dios?, de modo distinto a como se ha llevado normalmente a cabo. Todo esto nos ha llevado a una crisis del conocimiento experiencial de Dios.

## Crisis en la Ciencia

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.

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.

A pesar de que la *Biología* ha permitido conocer el funcionamiento de los *hemisferios cerebrales* y que cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos, le hemos dado importancia a las funciones del hemisferio izquierdo. 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. 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.

En el *aprendizaje*, solo existen básicamente como medios para acceder al conocimiento, el modelo 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).

Respecto a lo que denotamos como *maestro*, se define como tal a uno de los actores de la relación producida en el proceso de aprendizaje (maestro-sujeto-objeto) que tiene la responsabilidad y recursos para la entrega del conocimiento.

Como podemos darnos cuenta, en todos los ámbitos participa directa o indirectamente la ciencia y es por ello que ella nos puede entregar, con su conocimiento, una forma de enfrentar y resolver lo que podemos nominar como *crisis de percepción de la realidad*.

## Crisis en la Tierra

La mayor y la más importante de todas las crisis es la que afecta hoy a nuestro hogar: la Tierra. Si no podemos cuidar nuestro hogar no tenemos dónde vivir y dónde ir, por lo tanto, es el fin de la civilización. Hasta ahora hemos pensado que la Tierra se cuida sola y que tenemos el derecho de destruirla y contaminarla. No hemos pensado que tiene vida y que su misión es mantener la vida en toda su extensión. Hemos conocido últimamente la preocupación de los científicos del cambio del clima del planeta pero en esto estamos todos y todos debemos hacer algo. Tomar conciencia de que estamos destruyendo toda la evolución que tardó quince mil millones de años y somos responsables de provocar en solo doscientos años, incluso diría en solo cincuenta años la mayor depredación de la historia no solo de la humanidad sino del universo desde que fue creado: el Big Bang.

Si Hubert Reeves suponía y asimilaba que la tierra evolucionó en un día, entonces, si el planeta emerge a las 0 horas, las algas y bacterias emergen en el mar a las 4 horas, los moluscos y crustáceos emergen a las 18 horas, los dinosaurios emergen a las 23 horas y se extinguen a las 23 horas 40 minutos y a las 23 horas 50 minutos emergen los primates y por último, en el minuto final del día, emerge el ser humano.

Ahora, dado que el planeta tierra tiene 4.500 millones de años, que sería equivalente a un día para Reeves, entonces cada hora sería equivalente aproximadamente a 200 millones de años y cada minuto sería igual a 3 millones de años y cada segundo, por último, sería igual a 50 mil años. Luego, hemos contribuido a destruir nuestra tierra en los últimos 50 años, es decir, en la última milésima parte de un segundo en la perspectiva de Reeves.

Sin contar con las formas de energía que utilizan los derivados de restos fósiles que alteran fuertemente la capa atmosférica con sus contaminantes, en los últimos 50 años se han inventado numerosas “herramientas con tecnologías sucias” para un mayor crecimiento económico sostenido en contra de un crecimiento sustentable. Sería necesario, primero, para volver rápidamente mientras podamos a una etapa de equilibrio ecológico, entrar a un proceso de decrecimiento sustentable, sino vamos irreversiblemente directo hacia el abismo, la destrucción de nuestro hábitat y el fin de la civilización. Una vez alcanzado el equilibrio, después de un largo período, comenzar un proceso de crecimiento sustentable y olvidarse del desarrollo en crecimiento sostenido que nos ha llevado a esta crisis que puede ser la última oportunidad de la existencia de vida permanente en el planeta. 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. Aún estamos, casi en el límite, en el momento adecuado para hacer rápidamente las correcciones. Esperamos que este libro, modestamente, en alguna forma, contribuya en parte a tomar conciencia de la crisis en que estamos todos.

Respecto de la “herramientas con tecnologías sucias” para el crecimiento, tenemos –por ejemplo- la invención del automóvil que es un excelente medio de transporte pero emplea una tecnología de energía que utiliza derivada de productos del petróleo para echarlo a andar; los refrigeradores, las estufas, aviones y cohetes, centrales térmicas y muchas otras herramientas que nos facilitan la vida, pero que emplean tecnologías sucias derivado de los insumos que les dan energía para su funcionamiento, como son el gas, parafina, carbón, leña, petróleo y otros derivados de los restos fósiles.

## Crisis de Percepción

Para construir obras de edificación en un lugar determinado, habitualmente se requiere efectuar demoliciones de obras existentes en el entorno. Dentro de una economía de un país se considera que las demoliciones son una actividad menor de la producción, no más allá de un 5% de la actividad de construcción. Sin embargo esta visión de la actividad de demolición es restringida pues, no considera que en la esencia de la actividad productiva a mediano plazo, desde ahora, en unos 50 años, estaríamos demoliendo nuestro hogar, la Tierra. Como señala Lovelock, entre otras razones,

Contribuimos a esa demolición al mantener nuestros hogares y centros de trabajo fríos en verano y calientes en invierno, cuando vamos en coche al trabajo o volamos a un destino lejano para pasar allí nuestras vacaciones”.

Y, concluye, con una advertencia desgarradora,

Si seguimos así, pensando de forma egoísta sólo en el bienestar de los humanos e ignorando el de Gaia, habremos causado nuestra casi total extinción.

El no tomar medidas urgentes e inmediatas que sean verdaderamente eficaces y eficientes significa, o que existe una crisis de la percepción del problema, o que los que son conscientes, en realidad poquísima gente, no son capaces de motivar y convencer a los que poseen el poder de hacer los cambios.

Si bien los políticos no son conscientes del problema o no perciben lo que se nos avecina, al menos los científicos, los que hayan despertado de la somnolencia, debieran presionar y obligar a aquellos que manejan el poder para efectuar los cambios necesarios para revertir la crisis de la Tierra y la espiral entrópica y sin retorno a que nos estamos dirigiendo rápidamente al despeñadero y final de la civilización. La Economía, una ciencia que está orientada para generar enormes riquezas de no más de cincuenta grupos de personas o menos en cada país, que tienen el poder económico y que podrían contribuir a mejorar sustancialmente el problema de la Tierra. Igualmente, las exorbitantes sumas de dinero gastado en armamentos, bastaría reorientar una parte de ella a mitigar los tremendos efectos del cambio climático que se nos viene encima en poco tiempo más.

Es increíble que todo el actuar de la sociedad actual gire en torno a la economía, producir y producir, crecimiento sostenido del producto en todas las actividades económicas “aumenta nuestra felicidad” y no se percibe que esto precisamente nos lleva rápidamente a la demolición de nuestra Tierra. La minería, que con sus desechos devastan las tierras fértiles; la energía, que contamina el aire y deteriora el paisaje por acumulación de embalses en las grandes centrales hidroeléctricas; la industria, que contamina la atmósfera, tierra, agua y flora y fauna de la tierra. Incluso la alimentación significa que la agricultura va ocupando espacios de la Tierra que podrían estar ocupadas por vegetación necesaria para oxigenar el planeta.

Entonces, todo el mundo se pone contento cuando hay crecimiento económico, pero no se da cuenta, con una visión holística, que el auge económico mayormente acelera la demolición del planeta. ¡Qué falta de percepción!

Habría que ver, cómo mantener estacionaria, sin crecimiento, la actividad económica para ir atenuando el problema de la Tierra. Quizás una distribución del ingreso serviría para “mantener la felicidad” de la gente controlando los sentimientos egoístas de quienes tienen hoy el poder económico. Si no es así,

estos sentimientos mezquinos nos llevarán al final de los tiempos, en que todos, absolutamente todos, perderán todos sus bienes y riquezas que en esas circunstancias no le servirán de nada. Quienes más hayan acumulado riquezas serán los que más perderán en esta situación y les costará más ambientarse al nuevo estado de la Tierra. Quienes poco o nada tenían son los que más ventajas tendrán para sobrevivir en la nueva Tierra. ¡Los últimos serán los primeros!

Es necesario entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE<sup>108</sup> 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. Todo esto lo llevará a cambiar una ACTITUD FRENTE A LA VIDA que le dará un sentido ecológico a su comportamiento a sentirse plenamente identificado con su hogar, la Tierra.

---

<sup>108</sup> El desarrollo de una Educación de la conciencia, se despliega en el capítulo de “Tendencias en las Actividades humanas del próximo futuro” en mi libro “Cambio de Sentido”.

## REFERENCIAS

- 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.
- Benson, H. y Klipper, M. (1977). Relajación: La Respuesta de Relajación. Barcelona: Editorial Pomaire S.A.
- Bender, H. (1981). La parapsicología y sus problemas. Barcelona: Editorial Herder.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- (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.
- 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.
- 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
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- 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. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE
- (1993). El yoga. Inmortalidad y libertad. México: Fondo de Cultura Económica.
- Farias, I. y Ossandon, J. (2006). Observando Sistemas. Santiago de Chile: Ril Editores.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- 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.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona España. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Garnier, J. P. (2014). Entrevistas 2010 – 2012 y 2015.
- Gaynor, Mitchell L. (2001). Sonidos que curan. Barcelona: Urano.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Goleman, D. (2003). Emociones destructivas. Barcelona: Kairós.
- Goswami, A. (2008). La física del alma. Barcelona España. Ediciones Obelisco, S.L.
- Grinberg, M. (2003). Edgard 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.
- Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). *El gran diseño*. Barcelona: Editorial Crítica, S.L.
- Hernández, G. & Rodríguez, L.M. (2003). *Filosofía de la experiencia y ciencia experimental*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Holling, R. (1985). *Meditación trascendental*. Madrid: EDAF, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Holt, J. (1980). *En vez de educación*. México: Diana.
- Ibáñez, A. (2008). *Dinámica de la cognición*. Chile. J.C. Sáez Editor.
- 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
- 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.
- 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.
  - (1997). *Más sobre vida después de la vida*. Madrid: Edaf.
- 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.
- 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.
- , M. & Powers, B.R. *La aldea global*. Barcelona: Gedisa.
- Mctaggart L. (2006). *El campo*. Buenos Aires Argentina. Editorial Sirio
- 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.
- Munné, F. (1995). Las teorías de la complejidad y sus implicaciones en las ciencias del comportamiento. *Revista Interamericana de Psicología*, 1995, 29, 1, 1-12.
- 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.
- Nora, D. (1997). *La Conquista del Ciberespacio*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- 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.
  - (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.
  - (2015). *El caminante*. Amazon: Edición CreateSpace.
  - (2016). *Conciencia*. Amazon: Edición CreateSpace.
  - (2016). *Curso básico de experiencia cuántica*. Amazon: Edición CreateSpace.
  - (2016). *Experiencia cuántica*. Amazon: Edición CreateSpace.
- Punset, E. (2012). *El Alma está en el cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino S.A
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanista*. Barcelona: Editorial Herder.
- 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.
- Rueff, J. (1968). *Visión cuántica del universo*. Madrid: Ediciones Guadarrama.
- 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.
  - (2010). El fenómeno de la vida. Chile. J.C. Sáez Editor.
- 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.
- (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.
- 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.
- (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.