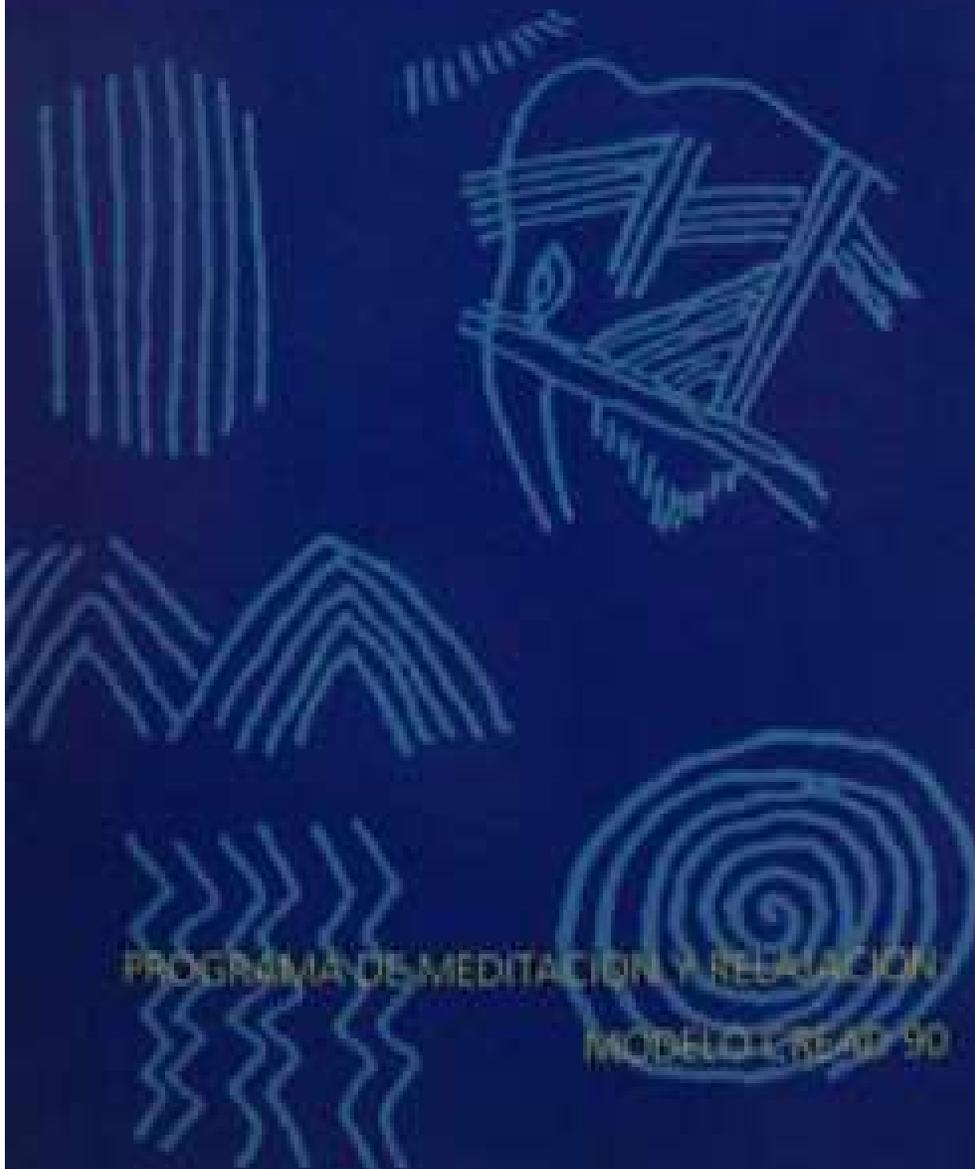


OMAR PEÑA GRAU

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA



PROGRAMA DE MEDITACION Y RELAJACION
MODELO DE READ 90

OMAR PEÑA GRAU

EL UNIVERSO
EN UN INSTANTE DE
CONCIENCIA

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.

PROGRAMA DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

MODELO CREAD 90

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

OMAR PEÑA GRAU

Registro de Propiedad Intelectual N° 143.650

I.S.B.N.: 956-299-436-8

Diciembre 2004

Diseño, diagramación e impresión:

LOM ediciones Ltda.

Concha y Toro N° 25, Santiago

Teléfono: 672 22 36 - Fax: 673 09 15

DEDICATORIA:

A todos los gigantes de la historia de la conciencia, que nos legaron una semilla de sabiduría...

...y, en lo personal, para Carmen, Tamara, Carola y Matías, que vivencien en un instante de Conciencia, el Amor que lo cubre todo.

“Nos encontramos dentro de un dominio cognoscitivo del cual no podemos salir, o decidir dónde comienza o cómo se crea”

(F. Varela)

“Lo pequeño es hermoso”

(E. F. Schumacher)

NOTA DEL AUTOR

La Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) tiene a su cargo realizar anualmente un programa de divulgación científica, para lo cual organizó recientemente la X Semana Nacional de la Ciencia y Tecnología durante el 4 al 10 de octubre de 2004. Es el “evento más importante de divulgación científica del país”. En esta ocasión, el tema marco del programa fue la Biotecnología. Uno de los paneles a desarrollar en “la semana” son las charlas “1000 científicos, 1000 aulas”, en que grupos de científicos e investigadores difunden las diversas facetas de la ciencia a las instituciones educativas. En tal programa de EXPLORA-CONICYT le correspondió al autor presentar la charla-taller “EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA”. En ella, 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). De allí surgen dos preguntas que encierran la orientación del tema de este libro: ¿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?

El despliegue del tema iniciado con EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, permite darnos una visión y comprensión de lo que encierra el estudio de 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, si lo deseamos, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz. Satisfacer estas necesidades, es el principal propósito del libro ESPACIOS DE LA MENTE, que contiene todos los elementos, métodos y técnicas que llevarán al lector, si se lo propone, a alcanzar la trascendencia del espacio, del tiempo y de la identidad, que le permitirán conocer, comprender y experimentar su propia evolución espiritual. El libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA tiene por finalidad, prepararnos para el cambio de paradigma que emergerá en el desarrollo de las prácticas descritas en la obra ESPACIOS DE LA MENTE: Un Modelo Constructivista.

OMAR PEÑA G.

ÍNDICE

PREFACIO.....	7
PRIMERA PARTE: EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA	
Introducción.....	11
I Proyecto: Un modelo de conciencia ordinaria.....	13
II Paradigma: Conciencia y meditación, como estructuras disipativas.....	14
III La estructura del átomo y holografía en la conciencia.....	21
IV Capacidad de la mente.....	22
V Mundos reales.....	29
VI Estructura arquetípica de la conciencia.....	32
VII Yin Yang y tecnología de la conciencia.....	38
VIII Funcionalidad dual de la conciencia.....	39
IX Un modelo constructivista: Estructura del proceso autonómico.....	42
X Redescubriendo el presente.....	45
XI El último libro de cinco páginas.....	56
SEGUNDA PARTE: EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA	
Introducción.....	64
I Efectos inmediatos y posteriores a la meditación.....	65
II Efectos inmediatos a la meditación.....	67
III Efectos posteriores a la meditación.....	68
IV Reforzamiento del cambio.....	71
Epílogo: La profecía autocumplida.....	74
Referencias Principales.....	75

PREFACIO

Marshal McLuhan, en el último párrafo de su libro "La Aldea Global", señala en forma profética: "Para ser utilizado en la era electrónica, se necesita un modelo de comunicación del hemisferio derecho, tanto porque nuestra cultura ha sido completado el proceso de cambiar sus modos cognoscitivos del hemisferio izquierdo al derecho, como porque los medios electrónicos son en sí del hemisferio derecho en sus normas y operación. El problema es descubrir un modelo que congenie con nuestra cultura y sus residuos de la orientación del hemisferio izquierdo. Dicho 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".

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. En su primera parte se desarrollan las características del proceso del modelo de percepción y en su segunda parte, los resultados inmediatos y posteriores conscientes de su aplicación. Por otra parte el libro "Espacios de la mente" (en revisión), corresponde a la parte oculta, inconsciente del proceso de la percepción y el acceso a las múltiples formas de vida de la naturaleza. 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.

Para tener una visión integral del modelo, sería recomendable iniciarse con la lectura de la Aldea Global de Marshal McLuhan y, posteriormente, continuar con este libro, para concluir con Espacios de la mente. Los dos primeros se centran en la ciencia de la conciencia y el último se enfoca en la tecnología de la conciencia y sus aplicaciones.

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.

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.

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, el desarrollo futuro de este modelo tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas. Puede representarse como el descubrimiento del ADN de la información del siglo XXI. La descomposición del proceso de la comunicación en sus partes visibles y ocultas. El despliegue de la estructura interna y la confluencia del presente, el pasado y el futuro de la conciencia.

PRIMERA PARTE:
EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

INTRODUCCIÓN

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. 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. Por ejemplo, si encendemos el motor de un vehículo emitirá gases por el tubo de escape. Nuestra intención es que funcione la máquina. Pero si no dejamos escapar los gases (respuesta) taponando el tubo de escape, el motor se des-sincroniza, no funciona y se detiene.

El modelamiento de esta forma de percibir un instante de conciencia, nos permite crear una historia de una realidad alternativa. El modelo de

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

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 MD 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 MD 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. En segundo término, 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. Por último, veremos el rol de la intencionalidad en la plena presencia, de cómo lograrla y de lo lejos que se encuentra en nuestra cotidianidad (estado de sumisión) por lo oculto de nuestra intencionalidad. Los datos, metodología, procedimientos y aplicaciones de esta proposición se encuentran en el texto Espacios de la mente: un modelo constructivista. Por lo tanto, todo este set de información conforma una unidad integral, que se despliega en el proceso de vivir una experiencia de la realidad en un instante de conciencia.

I. Proyecto: un modelo de la conciencia ordinaria

Hace dos años (28 de agosto de 2002) el Dalai Lama le comentaba a Daniel Goleman: "Todos usamos todo el tiempo la conciencia y, sin embargo, nadie sabe qué es y cómo funciona".

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

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

Sabemos por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se 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 proceso regular de la MD 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.

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 los problemas planteados por el Dalai Lama.

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.

II. Paradigmas de la conciencia y meditación, como estructuras disipativas

Thomas Kuhn introdujo en su obra "Estructura de las revoluciones científicas" el término Paradigmas, que explica la forma en que se estructura un sistema del conocimiento. Para los fines de esta nota, hablaremos de cambios de paradigma de la meditación (conciencia), como un sistema abierto, asimilado a una estructura disipativa, en aquellos hitos del proceso de la meditación (conciencia), en que se produce un cambio estructural de este cuerpo del conocimiento. No se hará una profundización de las formas tradicionales de meditar (ser conscientes), como un despliegue de los sistemas paradigmáticos, sino más bien se hará un énfasis en el cambio, en el sentido de mostrar las fluctuaciones que significan un cambio de paradigma de las formas de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia). Todo lo demás, comprende "hacer más de lo mismo". Un cambio de paradigma, es no sólo saltar a otro nivel de la información, sino a otra forma de "hacer" y "ver" la información. En una palabra, es un salto cuántico de una estructura disipativa, que es el conocimiento de la meditación (conciencia), en este caso.

Para comenzar este modo de enfrentar el problema planteado, haremos una breve revisión de las formas tradicionales de meditar (ser conscientes) para llegar a la proposición postmoderna de tres puntos de vista, estructurales y simultáneas en la forma de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia).

Antes de desarrollar este esquema, podríamos decir que las formas históricas de meditar (ser conscientes), constituyen en cierta medida en el tiempo a un cambio de paradigmas, pues hay cambios estructurales en las formas de meditar (ser conscientes), que necesariamente pueden asimilarse a un cambio paradigmático. Sin embargo, la revisión de la forma tradicional de efectuar una meditación (conciencia), cualquiera sea su forma, puede tener cambios menores en el sentido del concepto de Kuhn. Entonces, en este análisis, sólo haremos énfasis de los cambios estructurales de las formas y procedimientos modernos de meditar (ser conscientes) y no pondremos nuestra atención a la repetición continua del proceso de la meditación (conciencia).

Efectuando una revisión de las formas de meditar (ser conscientes), podemos verificar que en principio existirían tres enfoques que se han mantenido hasta nuestros días, a pesar de que ha habido intentos de modificar esta situación. En primer lugar, hay una posición de que se debe emplear una sola forma de meditar (ser conscientes) durante el proceso de meditación (conciencia) y de forma permanente en el tiempo (Holling). Todo el proceso no está sujeto a fluctuaciones y permanece como un sistema cerrado. El segundo enfoque de la forma de meditar (ser conscientes), consiste en dedicarse por un tiempo a meditar (ser conscientes) en una sola forma y, posteriormente, ir cambiándolo periódicamente a otras formas de meditar (ser conscientes) (LeShan). La última posición sostiene y recalca que a pesar de que pueda cambiarse en el tiempo de formas de meditar (ser conscientes), de ninguna manera se debe cambiar la forma de meditar (ser conscientes) durante el proceso de la meditación (conciencia) específica (Fontana). Como vemos, los tres enfoques postulan un sistema cerrado de inmodificar la forma de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia), sin embargo, esto es incompatible con la formación de una estructura disipativa. El cambio de paradigma es, entonces, cambiar la forma de meditar (ser conscientes) hacia un modelo de sistema abierto de diversas formas de meditar (ser conscientes). De ahí, que podríamos señalar que la nueva forma de meditación (conciencia) se puede designar como una Meditación (conciencia) Disipativa (MD-CD) que incorpora multiplicidad de formas de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia).

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.

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 sugestiones 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.

Como síntesis de lo que hemos querido plantear, terminamos con los siguientes comentarios.

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 disipativa (MD) el proceso de la construcción de otras realidades. El límite de tiempo del proceso de construcción de una realidad por la MD, es el proceso de construcción o percepción de la realidad ordinaria. Así, por ejemplo, si reducimos el tiempo del proceso de la MD de 10 a 5 minutos y si continuamos acortando esta brecha de 5 hasta llegar a 1 minuto, podríamos concluir que la MD es un

modelo de la toma de conciencia ordinaria en la construcción y percepción de la realidad.

Tres ritmos danzan en el mundo. Uno es el verbo, la voz. El otro es el símbolo, la imagen. El último es el propio ritmo, la música. Sólo podemos "hacer" y "ver" al integrarlos. Si carecemos de uno de ellos somos discapacitados para percibir la realidad trascendente.

¿Qué es la meditación (conciencia)? 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. Viajaremos maravillados por la evolución de la conciencia a través de vivir la experiencia del ciclo evolutivo. ¿Qué siente el águila? ¿Cómo vive el primitivo en su caverna? O, más aún, ¿cómo fue la creación del universo y los planetas? Todas estas y otras interrogantes, se nos van desplegando en el desarrollo de este libro y de "*Espacios de la mente*"; es una síntesis de un modelo de evolución de nuestra conciencia y de los medios para alcanzarla. Pasearemos con nuestros héroes de la ciencia, como Prigogine, Sheldrake, Bohm, o nuestros transpersonalistas, como Grof, Wilber, o nuestros antropólogos, como Lakey y Wesselman. Ellos y otros nos llevarán de la mano hacia otros niveles de evolución.

III. 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 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.

IV. Capacidad de la mente

Se dice que no usamos más allá de un cinco por ciento de nuestra capacidad de la mente. Incluso algunos sugieren que un tres por ciento sería generoso.

Hoy por hoy, para estudiar la realidad del universo, se acepta el efectuar una separación de la estructura del conocimiento a gran escala, a media y a pequeña escala. La mente no escapa a ello. La conciencia sensorial podemos asimilarla a que en condiciones normales tiene acceso al conocimiento de la realidad solo a media escala y en la conciencia cuántica se adquiere conocimiento directo de la realidad a pequeña y a gran escala.

Podemos decir, que el conocimiento de la realidad a pequeña escala está relacionado con el descubrimiento de varios aspectos de la ciencia:

Primero, en *Física cuántica*, ya mencionado, se puede describir la generación y el recorrido de un fotón en la emisión estimulada de radiación de energía como la siguiente historia metafórica de un fotón: Soy un fotón, que me desplazo por el universo del tiempo y el espacio. Me puedo identificar con cualquier cosa viva o "muerta" de este universo. Es decir, puedo trascender tanto mi identidad como el espacio-tiempo. Puedo transformarme en onda o

volver a ser nuevamente partícula, dependiendo de mi intención. ¿Cómo llegué a eso? En un principio, estoy formando parte diminuta de una porción del cuerpo humano. Me siento como tocando o rodeando este cuerpo. Es, como si estuviera apagado, dormido, invisible, sin sonido, ni luz propia, casi inerte y, sólo vibrando en ondas incoherentes con otras porciones diminutas del cuerpo humano. De repente, como en una nube, algo me estimula y despierta y me lleva hacia el interior del cuerpo. Parece un sonido o una fuerza ondulatoria poderosa que hace que me mueva como en remolinos, cada vez más fuerte y empujando a otras porciones a seguir ese movimiento vibratorio y ondulatorio. Comenzamos a avanzar y retroceder en vaivén. Chocamos en las paredes, caímos y rebotamos en un lugar oscuro como un tubo largo o túnel. Al desplazarnos de nuestro lugar de origen tratamos de volver iluminando nuestra senda para no perdernos y, como todos avanzamos iluminando cada vez con mayor intensidad, salimos despedidos como en una sola corriente de luz y chocando en las paredes del túnel salgo al fin con todos, velozmente al unísono, despedidos fuera por algún lugar del cuerpo humano. Ahora veo, desde fuera, de donde venía, un cuerpo humano y, hacia donde voy viajando por el universo del tiempo y del espacio.

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.

Un punto que hay que considerar es que estas imágenes pueden aparecer de dos formas, mediante un trance voluntario o de forma espontánea, como la

descripción que nos hace **Hank Wesselman**, "lo más importante era que había descubierto la presencia de una especie de puerta interior dentro de mí, una puerta que se abría periódicamente, permitiéndome vislumbrar niveles de realidad y experiencias que no hubiera creído posibles. Por lo general, al abrirse esa puerta tenía alucinaciones visuales: veía puntos luminosos, líneas laberínticas, zigzags, vértices y cuadrículas, que algunos investigadores de lo cognoscitivo han llamado "fosfenos". Casi siempre se oía un sonido formidable, continuado y sordo, acompañado de abrumadoras sensaciones físicas de fuerza o poder, que me dejaban paralizado durante toda la experiencia, y su intensidad hubiera sido aterradora de no ser por su exquisita naturaleza.

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". De igual forma, **Jean Houston y Robert Master** presentan la siguiente descripción que hace un sujeto de investigación con drogas. "Experimenté un trepidante relámpago de éxtasis y mi cuerpo se disolvió en el flujo de materia o energía del que está hecho el universo. Fui arrebatado hacia el centro de la existencia de donde surgen todas las cosas y en el que convergen todas las cosas. Aquí no hay distinción entre sujeto y objeto, entre espacio y tiempo ni cualquier otra cosa. Aquí todo es, simplemente, y no hay comienzo ni final, solamente transformación... Existe influjo desde el centro y un flujo hacia el centro, pero ninguna forma. El color es neutro, tanto caliente como frío, y hay una suave luz que emana desde abajo, dando un brillo vacilante. No recuerdo si había algún sonido, pero había una integración total, así que no habría distinción entre sonido y silencio... No había ningún elemento dominante o fuerza directriz. Todo fluía por sí mismo utilizando su propia energía... Por su forma, la realidad absoluta parecía tener en ocasiones cuatro esquinas... Recuerdo haber descrito el centro como una esfera

compuesta por un número infinito de pequeñas esferas que giraban en espiral hacia el centro, que a su vez es infinito, y que cada una de las pequeñas esferas estaba compuesta de esferas aún más pequeñas, que también giraban hacia un centro infinito, y así hasta el infinito. Ignoro cómo me vino este concepto ya que no tengo un recuerdo claro de dicha imagen. Tal vez, en el último punto uno se encuentra en el centro y ya no puede observar". Estas imágenes son similares a las descripciones simbólicas de un aprendiz de chamán, en una ceremonia en 1985 relatada por **Gary Doore**. "Entonces, de pronto, sentí que, atraído por la gravedad, comenzaba a caer en una fosa, en una especie de torbellino, succionado por una energía increíble. Parecía flotar en un río de luz líquida, que penetraba en una enorme caverna en el centro de un monte de tierra rojiza, en algún desierto meridional. Entonces llegué a una catarata, por la que descendí de cabeza a lo largo de un túnel negro, en cuyas paredes brillaban cristales púrpura y de colores térreos".

Cuarto, en *Psicología* el resultado de aplicación de estímulos rítmicos en la producción de estados alterados de conciencia y la identificación de estados de conciencia específicos, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades.

La imaginación del hombre lo ha llevado a pensar que, en algún futuro lejano, pudiera construir una máquina del tiempo que viajara más allá que la velocidad de la luz. Según la teoría de la relatividad, la velocidad de la luz es energía (y/o partículas elementales) en movimiento. Mirado desde esta perspectiva, pareciera que esta máquina solo es una fantasía que jamás se logre alcanzar. Ningún cuerpo puede alcanzar la velocidad de la luz pues se transforma en energía de acuerdo a Einstein ($E = mc^2$). Sin embargo, ya existe un camino. La hipótesis de este libro, es que ya existe una máquina del tiempo y que hasta el momento la hemos ignorado. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo es la máquina del tiempo y nuestra conciencia cuántica (fotón) es el viajero del tiempo. Ahora llegamos a la comprensión de que la única forma de viajar más allá de la velocidad de la luz es a través de la energía de conciencia. Hoy tenemos los medios y la tecnología de la mente que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general; trascender el espacio, trasladándonos hacia otros lugares, y trascender el tiempo, viajando a otras épocas. Además podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y

telepática. Quizás la experiencia más cercana a un viaje por el tiempo y espacio sea la del viaje en estados alterados de conciencia. La conciencia se expande y trasciende el espacio-tiempo además de la identidad. Esta experiencia ya se puede llevar a cabo en talleres de meditación. Uno de los participantes que por primera vez efectuaba este proceso, en un instante vivió la siguiente experiencia: "Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo". Para él fue una experiencia real. Creo que la experiencia de acceder a los hoyos negros es una experiencia que se tiene en el campo cuántico de energía a pequeña escala y, por lo tanto, la energía de la conciencia (fotón) tiene la capacidad de viajar por este túnel del tiempo, no así el cuerpo físico aunque todas las sensaciones las experimentemos en nuestro cuerpo a gran escala. Se trata de una experiencia trascendente de la realidad no ordinaria.

El desdoblamiento o "trascendencia del cuerpo" es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se han producido a veces estos efectos sin haberlos buscado. Para algunas técnicas, como visualización libre la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales y energía); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo "viajando" en conciencia cuántica a otros lugares y a otras épocas. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella "siente ser" la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, costumbres, comportamiento).

El proceso de llegar a SER UNO, creo significa ser "Uno sin un segundo", es decir, el observador y el observado son solamente Uno. Se es observador-participante. El sujeto y el objeto se confunden. Creo que en la meditación se puede obtener esta experiencia.

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

decir que meditación es el "proceso de transformación del sujeto en objeto". Este fenómeno puede verse claramente en los estados meditativos de transformación de identidad y viajes a otros tiempos (como una regresión), como los ejemplos presentados más arriba.

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. Como la visión mística de *W. Blake*:

"Ver el Mundo en un grano de arena,
y el Cielo en una flor silvestre,
retener el Infinito en la palma de la mano,
y la Eternidad en una hora".

Esta visión de la realidad del mundo de la energía cuántica, pareciera ser la que percibe Uri Geller en su mensaje siguiente.

"Sí, pero conozco la verdad
reside en las profundidades internas de uno
la verdad de la sabiduría mística para lo cual todo
esplendor no es más que enmascaramiento
la sabiduría para gobernar, alcanzar y cumplir
lo inverosímil
la insoportable obligación que cae sobre uno
sin previo aviso o advertencia
la sabiduría que le concederá a uno poder, valor
y grandeza
para contemplar y desarrollar el acto más impresio-
nante, tremendo, atroz, positivo y estruendoso
que modificará todos los conocimientos existentes en
la Tierra e incluso algunos más".

V. Mundos reales

Habitualmente la sabiduría popular emplea términos que sugieren la existencia de diversos mundos: en qué mundo andas; son cosas de otro mundo; regresa a este mundo, etc. En condiciones "normales", el individuo establece la existencia de dos mundos: mundo real e irreal (o imaginario). Sin embargo, un análisis profundo de este ámbito de la realidad sugiere, en estricto rigor, la existencia de más de un mundo de la realidad. Para los fines del estudio de la conciencia, diremos que puede probarse empíricamente la existencia de al menos seis mundos: el mundo de la realidad sensorial, el mundo de la realidad personal, el mundo de la realidad prepersonal, el mundo de la realidad

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

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 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. 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 recuerdo 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

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

Mundo de la Realidad Cuántica

Parece ser, que para acceder a las realidades transpersonales y arquetípicas, debiéramos atravesar primero un campo de experiencias del nivel cuántico, nivel que nos recuerdan los símbolos grabados en las cavernas primitivas que significarían el proceso que experimentaba el hechicero en el inicio del trance, en la oscuridad de la caverna. 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."

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).

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.

VI. Estructura arquetípica 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 estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia.

La estructura arquetípica 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 acuáticos y bellezas artísticas y naturales y terminando en secuencias del cosmos y de unidad con el universo.

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

Como puede observarse, las estructuras arquetípicas 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 preservación de la vida y de conservación de la especie. Todos estos estados 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 recorren la

columna en forma ascendente y movimientos espasmódicos y torsiones del cuerpo y profundas emociones de variada índole y que pueden llegar al éxtasis. Cualquiera sea 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 enfrentando 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 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 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.

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 formada por siete capas, estructuras, centros energéticos o niveles de conciencia diferenciados:

estructuras arquetípicas de las formas energéticas EAFPV, EAFCE, EAFV, EAFT, EAFE, EAFA y EAFC.

Hay que destacar que las estructuras arquetípicas conforman dos hemisferios representativos del funcionamiento de la conciencia. Así, por ejemplo, podemos dividir un ámbito izquierdo o negativo que comprende las estructuras EAFE, EAFV y EAFT, y de un ámbito derecho o positivo que contempla las estructuras EAFA y 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 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 vigilia ocurrirán sucesos negativos de sincronicidad que produzcan situaciones similares a las de la experiencia meditativa de EAFT. Los alcances de esta situación tiene profundas implicancias para la educación, salud, comprensión y control del comportamiento social en el futuro.

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

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

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

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

Sentirse con frío y desamparado.

Sentirse perseguido y atrapado.

Enjaulado y visión de cuevas o grutas subterráneas.

Sentirse desesperado y atormentado.

Tragado, estrangulado.

Amenazas a la vida del sujeto.

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

Compartir la alegría, el temor, la pena y privaciones de un grupo.

Sentir como propias las emociones de un grupo.

Identificación con la conciencia de otros.

Despertar el sentido ecológico y de humanidad.

Espacio Arquetípico de las Formas Volcánicas (Fuego):

Sensaciones de calor y energía.

Temblores del cuerpo

Erupciones volcánicas y catástrofes

Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia agresión y sacrificios.

Espacio Arquetípico de las Formas Terrestres (Tierra):

Sensación de liberación, de redención, de salvación y de perdón.

Sensación de purificación.

Liberación de la culpa, agresividad, angustia.

Amor a los semejantes

Unión y aprecio a las personas y a la naturaleza.

Espacio Arquetípico de las Formas Eólicas (Aire):

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire

Huracán y aguas agitadas.

Sentimientos de ahogo y sofocación.

Espacio Arquetípico de las Formas Acuáticas (Agua):

Ambiente y formas de vida acuáticas

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

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

Trascendencia de la dicotomía sujeto-objeto.

Trascendencia del espacio y tiempo.

Presencias de personajes espirituales.

Visión de unidad con la humanidad, el cosmos y el universo.

VII. Yin Yang y tecnología de la conciencia

Sabemos que cuando nos referimos a la relación yin yang, estamos hablando de lo femenino y masculino; día y noche; fuerte y débil; calor y frío; silencio y ruido; etc. El proceso de meditación y relajación del programa educación sin fronteras comprende ambas visiones para cada parte del sistema. Así, en la relajación, como en las diversas formas de meditar, se presentan técnicas que comprenden ambos puntos de vista.

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.

La Biología ha permitido conocer el funcionamiento de los hemisferios cerebrales. Se ha descubierto a través de operaciones quirúrgicas que al separarlos, cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos. También se ha investigado que el hemisferio izquierdo funciona con ondas cerebrales beta de baja longitud y alta frecuencia y, el hemisferio derecho con ondas alfa y theta de mayor amplitud y menor frecuencia. Dado que la creatividad, imaginación, percepción de modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje cerebral es un medio para acceder a la amplitud de su territorio. Mediante las psicotécnicas como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. 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).

Durante el proceso de evolución de la conciencia, iremos descubriendo en qué forma de la expresión china yin yang, armonizamos nuestro accionar en la vida cotidiana.

El proceso que debe seguir el individuo, es descubrir el tipo de técnica que mejor se aviene a su forma de percibir y actuar en el mundo de la realidad, en su forma Yin Yang. Es así, que ejercitándose en las diversas formas de relajación y/o meditación, cada individuo descubre cuál es su técnica propia para el descubrimiento de sí mismo.

Cualquiera de estas técnicas puede ser, entonces, una puerta de entrada y acceso al campo prepersonal, arquetípico o transpersonal. Sin embargo, cada uno de nosotros llega a descubrir y terminar su búsqueda en sólo alguna de ellas. Cuando lo descubra, lo sabrá. Es como un recuerdo que ignorábamos, y llega de repente a nuestra memoria. Por ahora, deberá ensayar con todas las técnicas, pues muchas veces la que creemos que pueda ser adecuada a nosotros, en verdad no lo sea. Por ello, hagamos nuestros esfuerzos e intentos de búsqueda con la multiplicidad de las técnicas, orientadas en su forma yin yang.

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

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

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

IX. 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".

En resumen, el modelo de la estructura de la conciencia de la realidad contempla los siguientes elementos que integran el proceso autonómico:

*Estados de conciencia: intención (1), recuerdo (2), sincronización (3), respuesta (4).

*Niveles de conciencia. (ordinario, no ordinario).

La funcionalidad de la conciencia estaría dada por:

En un instante de conciencia del nivel ordinario, están ocultos los estados (2) y (3). Estos se despliegan en un estado no ordinario:

El estado de conciencia del recuerdo (2), contempla las sub-estructuras de la conciencia biográficas, perinatales, transpersonales, arquetípicas y del inconsciente colectivo.

El estado de sincronización cuerpo-mente (3), selecciona elementos de las sub-estructuras de la conciencia, para entregar una respuesta coherente con la intencionalidad.

X. 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 intensiones 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. Intentar hacerlo, es nuestro desafío.

XI. EL ÚLTIMO LIBRO DE CINCO PÁGINAS.

Y el abuelo le dice a su nieto:

- Te voy a contar una historia...

Entonces recordé que hace un tiempo me encontraba con mi amigo Don Anónimo, o mejor D'ANÓNIMO, y me conversaba respecto del cambio, del cambio que ha tenido o tendrá lugar en el mundo y en las propias personas.

Lo más extraño para mí era la forma en como narraba los hechos que estaban ahora ocurriendo, pues para él era como si estuviera hablando de un remoto pasado y se encontrara en un lugar y tiempo muy lejano en el futuro del

hombre. Así me hacía sentir como si estuviese en ese futuro y percibiera el mundo desde otra perspectiva espacio temporal.

Él señalaba que el cambio había comenzado...

- Ya que señalas que el mundo cambia y las personas están cambiando, ¿crees que tú has cambiado?... Quedó pensativo, seguramente para responderme luego...

Entonces, mi amigo D'ANONIMO, no quiso o no supo contestar esa pregunta que asaltaba mi mente, pues creo que trató de buscar una forma más sencilla y concisa para explicarme el cambio que había experimentado en su vida, pero no lo hizo en ese momento. Solo guardó silencio... y quedó sumido en sus pensamientos. Si yo pudiera penetrar en ellos, habría comprendido lo que estaba meditando.

Entonces me dijo:

- Solo tú tienes que averiguar y buscar la respuesta, dentro de ti, en tu propio corazón.

Luego se fue y creí que ya no lo vería más. Ahora mi amigo, mi gran amigo D'ANONIMO, se iba solo, en la soledad de quién sabe dónde...

Pasado un tiempo de esa separación, comencé a buscar y rebuscar la respuesta en libros, tratando de aprehenderla y que ni siquiera mi amigo D'ANONIMO (así lo creía antes) me había dado una pista de cómo y dónde buscarla. Apesadumbrado y perdido en esta infructuosa búsqueda, decidí abandonar este proceso... Ya no buscaba más, ni iba a seguir buscando, pues estaba cansado de esa continua e interminable búsqueda. Incluso ya no sabía lo que buscaba. Por fin, después de recorrer innumerables librerías, tratando de calmar esta sed y ansiedad por encontrar algo que le diera respuesta al sentido de mi vida, ahora que abandonaba la búsqueda, por efecto de un milagro de sincronicidad, frente a mí, en esa vieja librería se encontraba un pequeño texto:

"EL ULTIMO LIBRO DE CINCO PAGINAS"

Entonces tomé el libro y comencé a leer su primera página:

El primer encuentro que percibimos, es que somos y vivimos en un mundo de cambio permanente, quizás para algunos cause desaliento y temor frente a la variabilidad e inseguridad que produce esta situación, por el hecho de estar

obligado a tomar decisiones para resolver los nuevos problemas que se le presenten, y que para otros puede significar la oportunidad de ejercer toda la creatividad del ser humano para salvar los obstáculos a su desarrollo. Este proceso de continuo cambio, nos da también la esperanza de que todo puede cambiar y, así como podemos en un momento estar en una situación indeseada, el mecanismo de cambio de la propia vida, nos faculta para esperar nuevos estados de satisfacción personal; la ignorancia transformarse en sabiduría; la enfermedad en salud; la pobreza en riqueza; lo incorrecto en correcto; en otras palabras, producirse en nosotros un cambio de paradigma, un nuevo paradigma que transforma nuestra visión del mundo y nuestra actitud y forma de vida frente a ella.

Entonces comprendí que todo es un proceso; la salud es un proceso; la educación es un proceso; el trabajo es un proceso; incluso, la percepción de la realidad es un proceso... Y continué meditando...

- Después de leer y meditar la primera página, quedé intrigado acerca de qué podría encontrar en las siguientes hojas del Libro de Cinco Páginas. Entonces, comencé a leer su segunda página, y no la dejé hasta haberla terminado. Su contenido era más o menos el siguiente:

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

- A esta altura del Libro de Cinco Páginas, ya no podía dejar de leer y así prácticamente salté a la tercera página del texto:

Un encuentro más es, el darse cuenta de que 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 sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo), no sabe o no reconoce cual o cuales son las ventajas de vivir este proceso. Desconoce, por ejemplo, la forma creativa en que funciona una verdadera comunidad. Tampoco percibe el sentimiento que embarga a quienes participan de esta experiencia: tranquilidad y alegría de pertenecer a este grupo especial que funciona también de manera especial. Es con ellos con quien nos gustaría pasar la vida en este planeta. Aun siendo una comunidad una agrupación de individuos, no hay distinción ni predilección entre ellos, el amor se comparte por igual, se escucha a cada uno de ellos estimulándolos a que se expresen y activen su participación personal, haciendo que todos se sientan líderes. Tampoco se establecen reglas, estructuras ni tiempos que limiten la expresión creativa de los participantes, como un Centro de Conciencia. El Centro, no tiene organización, ni dirigentes y, sin embargo, se organiza y dirige "libremente" al emerger las capacidades internas del individuo. El Centro no fija objetivos específicos y sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia.

- Ahora, ya estaba terminando el Libro de Cinco Páginas. De su penúltima página, pude leer la importancia de nuestra participación en el cambio:

También, durante el proceso de la búsqueda, nos damos cuenta de que solo nosotros somos actores responsables de nuestro cambio, y que nadie puede transformarnos mediante instrucciones, mandatos u órdenes, factores externos que no son más que instrumentos de coacción que inhiben el proceso de desarrollo personal. De ahí que, nadie puede arrogarse el derecho a educarnos de tal o cual forma, sin nuestro consentimiento, aun cuando tenga el deber de educarnos si le hacemos partícipe de nuestro anhelo del conocimiento de nosotros mismos. Es por ello que el proceso de transformación personal es un estado que se produce en nuestro interior y no por efecto de un agente externo y todo el cambio experimentado en nuestra persona, solo se refleja en el mundo externo. Esto es consecuencia, que tanto la responsabilidad como los recursos para el cambio, son de nuestra propia naturaleza humana. Todo lo que "recibimos" externamente, ya lo teníamos en nuestro interior. Somos sujetos, objetos y partícipes del cambio.

Experimentar la expresión de libertad puede significar el trascender y adquirir un sentido de desprendimiento de los obstáculos que atentan al crecimiento personal y desarrollo de las potencialidades interiores del ser. Existen así, innumerables barreras, de variada índole, pero que en definitiva afectan de una u otra forma el grado de libertad del hombre, su proceso de transformación desde ser "objeto" y "sujeto", vivir como "persona" hasta convertirse plenamente en un "ser humano" en dirección hacia el "Ser Divino".

- Ahora sí que me encontraba al final del Libro de Cinco Páginas y me quedaba solo por leer la última parte de este "pequeño" texto:

El comienzo de una nueva era se vislumbra al momento en que se produzca la transformación personal y social desde una condición de percepción de las realidades múltiples, vistas como factores que contribuyen a fabricar fronteras entre "lo que uno es" y "lo que uno no es", hacia un estado de integración de estas dicotomías como una comprensión de lo que es efectivamente la realidad del Ser: UNO consigo mismo, con los demás y por último comprender que uno es UNO CON TODO lo que existe (o no existe).

SER UNO y ESTAR en UNO tiene implicancias en todos los ámbitos en que desarrolla sus actividades el hombre por el rol que le corresponde en su relación con el mundo.

Sin embargo, nada de esto se obtendrá si no se produce un renacimiento espiritual, una renuncia de viejos preceptos, dogmas y prejuicios que atentan contra la propia conciencia del hombre. Se debe recordar que el individuo ha sido, y es, el mayor enemigo de sí mismo y de su propia humanidad. Ha establecido una sociedad basada en principios limitantes a su creatividad y desarrollo de su conciencia: la avaricia y envidia de la propiedad privada, la idolatría del hombre por sí mismo, por los bienes que posee, por las instituciones a que pertenece, por los símbolos que venera, por las cosas que ama.

Si bien, SER UNO CON TODO puede ser solo un instante de iluminación, esta breve experiencia puede daros una comprensión de tu relación con el universo y, además, al volver al "mundo de la ilusión" de cada día, verás un cambio de actitud que esta visión mística produjo en ti, entonces ya no existirán fronteras ni temores, no te sentirás solo; harás lo mismo que hacías, pero ya no harás lo mismo que hacías; verás lo mismo que veías, pero ya no verás lo mismo que veías; y por último, comenzarás a percibir que el mundo comienza a cambiar, como si fluyera "el agua de la vida" de tu corazón reflejado en el corazón de los demás. Verás, en fin, el mismo mundo que veías antes de SER UNO, pero ya no será el mismo mundo. Entonces, te encontrarás, sin haberlo buscado, en el comienzo de una nueva era de paz y amor, llegando así a la comprensión del sentido de SER y VIVIR.

- Al finalizar la lectura del Libro de Cinco Páginas, estuve un momento reflexionando y allí comprendí a D'ANONIMO y el significado de la búsqueda. Entonces comencé a rememorar de cómo había llegado donde estaba y de cómo había escapado de la soledad e ignorancia de sí mismo. me encontraba sumido en todas estas divagaciones cuando de pronto apareció a mi lado D'ANONIMO por última vez, diciéndome:

- Todos estos cambios producen una transformación de la realidad y de la conciencia y llevan a la comprensión de que el hombre juega un rol fundamental en la evolución del Universo, pues participa en la finalidad de los cambios en el tiempo.

Lo último que hizo D'ANONIMO fue devolverme la misma pregunta que yo reiteradamente le había hecho durante todos mis encuentros con él. Entonces, me dijo:

- ¿Crees tú que he cambiado?

Y ahí comprendí todo: que D'ANONIMO y yo éramos lo mismo.

SEGUNDA PARTE:
EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA

INTRODUCCIÓN

El comienzo de una nueva era se vislumbra al momento en que se produzca la transformación personal y social desde una condición de percepción de las realidades múltiples, vistas como factores que contribuyen a fabricar fronteras entre "lo que uno es" y "lo que uno no es", hacia un estado de integración de estas dicotomías como una comprensión de lo que es efectivamente la realidad del Ser: UNO consigo mismo, con los demás y por último comprender que uno es UNO CON TODO lo que existe (o no existe).

SER UNO y ESTAR en UNO tiene implicancias en todos los ámbitos en que desarrolla sus actividades el hombre por el rol que le corresponde en su relación con el mundo.

Sin embargo, nada de esto se obtendrá si no se produce un renacimiento espiritual, una renuncia de viejos preceptos, dogmas y prejuicios que atentan contra la propia conciencia del hombre. Se debe recordar que el individuo ha sido, y es, el mayor enemigo de sí mismo y de su propia humanidad. Ha establecido una sociedad basada en principios limitantes a su creatividad y desarrollo de su conciencia: la avaricia y envidia de la propiedad privada, la idolatría del hombre por sí mismo, por los bienes que posee, por las instituciones a que pertenece, por los símbolos que venera, por las cosas que ama.

Si bien, SER UNO CON TODO puede ser sólo un instante de iluminación, esta breve experiencia puede daros una comprensión de tu relación con el universo y, además, al volver al "mundo de la ilusión" de cada día, verás un cambio de actitud que esta visión mística produjo en ti, entonces ya no existirán fronteras ni temores, no te sentirás solo; harás lo mismo que hacías, pero ya no harás lo mismo que hacías; verás lo mismo que veías, pero ya no verás lo mismo que veías; y por último, comenzarás a percibir que el mundo comienza a cambiar, como si fluyera "el agua de la vida" de tu corazón reflejado en el corazón de los demás. Verás, en fin, el mismo mundo que veías antes de SER UNO, pero ya no será el mismo mundo. Entonces, te encontrarás, sin haberlo buscado, en el comienzo de una nueva era de paz y amor, llegando así a la comprensión del sentido de SER y VIVIR.

Lo anterior, es el trozo final del Último Libro de Cinco Páginas. Es como la vuelta recursiva hacia el punto inicial, donde se completa el círculo creativo de la Conciencia. Confluyen, como sostiene Wilber, la falacia pre-trans. El triángulo personal, prepersonal y transpersonal, se transforma en un fractal ad-infinitum, donde se desconoce el origen o causa primordial de la intencionalidad de la conciencia. Sólo somos partícipes de los efectos del proceso de autonomía.

¿Hacia dónde nos lleva este proceso recursivo o constructivista de la realidad?

El capítulo EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA, nos entrega una visión y comprensión de la posibilidad de crear realidades alternativas, en un instante de conciencia, como sucede habitualmente con la conciencia ordinaria. Investigamos esta perspectiva, en el libro ESPACIOS DE LA MENTE que nos muestra las enormes repercusiones aplicadas en la forma de complementar la educación y salud en el cambio de paradigma y de lo importante del modelo de la realidad no ordinaria, que nos permite comprender que lo transpersonal, ya se encuentra presente en la conciencia ordinaria, sólo que está oculta. Satisfacer estas necesidades es el principal propósito de la trilogía que contiene todos los fundamentos, elementos, métodos y técnicas que llevarán al lector, si se lo propone, a alcanzar la trascendencia del espacio, del tiempo y de la identidad, que le permitirán conocer, comprender y experimentar su propia evolución espiritual. El capítulo EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA tiene por finalidad completar y comprender el cambio en nuestro estado habitual de conciencia ordinaria, al volver al punto de partida de nuestra vivencia existencial.

La experiencia existencial nos va desplegando una historia que va produciendo efectos inmediatos y efectos posteriores en nuestra existencia. Este es el tema de esta parte de la trilogía de la conciencia que se toca (en el borde) acá, EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA.

I. EFECTOS INMEDIATOS Y POSTERIORES A LA MEDITACIÓN

Alcances de la Meditación y Relajación

Para comenzar, haremos un resumen de los probables alcances con los que puede verse favorecido el participante durante o después del proceso de participar en un programa de meditación y relajación.

1. Primera vez es frecuente que cuando uno se relaje, se experimente algún recuerdo de períodos de la infancia.
2. A medida que se profundiza la meditación aparecen imágenes arquetípicas, como por ejemplo, túneles, sensaciones de flotar, etc.
3. Incremento en la creatividad, intuiciones y percepciones psíquicas.
4. Aumentos de la energía y mayor concentración.
5. Aprecio y sensibilidad ante la naturaleza.
6. Armonía y capacidad para emprender cualquier tarea.
7. Aumenta la eficiencia y productividad.
8. Incrementos en las defensas inmunológicas frente a las enfermedades.
9. Favorece las relaciones interpersonales.
10. Disminuye el estrés y la agresividad.
11. Enfrenta con mejor disposición los problemas cotidianos. (sentirse capaz de todo)
12. Evitar el insomnio y mayor descanso al dormir.
13. Relajación, tranquilidad, lucidez mental y control del estado físico.
14. Sabiduría, paz interior y aceptación de la realidad.
15. Más serenidad y menos impulsividad y aceptación ante situaciones tensas.
16. Aceptación de sí mismo, incluso en los aspectos más débiles.
17. Sentirse incorporado a cada una de las actividades y personas con las cuales interactúa.

18. Mayor confianza y valoración de sí mismo.

19. Mayor bienestar y mejora en la calidad de vida.

II. EFECTOS INMEDIATOS A LA MEDITACIÓN

Mientras se desarrolla un programa de meditación suelen ocurrir diversos efectos que perciben los integrantes de estos talleres. Al término del programa se les solicita que hagan una autoevaluación del proceso que vivieron con el desarrollo de las técnicas. Las respuestas recopiladas fueron las siguientes:

“Siento cambios de ver muy claras las cosas que me rodean ahora. Hay un cambio muy positivo e integral en mi persona antes y después del curso; lo recomiendo mucho a todos los que están cansados y no muy cansados de esta vida”.

“Me encantó aprender a relajarme sentada en una silla. La música ayuda y acompaña mucho. Como soy una persona de temperamento nervioso, inquieto, todo este tipo de técnicas me han servido mucho para relajarme. Las dos veces que asistí al taller, salí como nueva. Dejé el cansancio, las preocupaciones en el taller. Me explico, con la ayuda de la música aprendí a superar esta tensión a que estoy expuesta diariamente”.

“Estoy contenta de haber asistido porque en todas las sesiones aprendí cosas que a pesar de la obiedad, no había tomado conciencia. Después de clases sentí gran paz y descanso. Despertó mi conciencia que yo puedo manejarla y obtener gran provecho de ello. Tomaré el hábito de relajarme y hacer los ejercicios diariamente, con lo que obtendré paz interior y relajamiento muscular. Fue un tiempo gastado en mí, para mí y quiero atesorarlo, ojalá otros puedan aprender también. Gracias”.

“Fue una experiencia nueva y realmente me ha servido para sentirme bien; me ha servido para concentrarme más”.

“Me costó mucho lograr la concentración puesto que no tenía experiencia en estos temas y a mí personalmente me cuesta, pero a pesar de todo, me sirvió bastante; tuve una imagen con mucha emoción, mucho agrado y mucho susto. Sí, lo recomendaría a otras personas; es muy bueno para aprender e iniciarse en la relajación y meditación”.

“Lo encontré positivo; llevado a la vida personal me cambió el estado de ánimo, mi agresividad que tenía anterior, se desapareció, cosa que me llamó la atención porque la tensión se fue, los problemas me resbalaban, yo estaba positivo, y lo negativo no lo tomaba en cuenta; mi concentración es más óptima. Gracias”.

“Siento la experiencia como algo muy positivo que me ha permitido creer en lo que no creía”.

“Me pareció regia la experiencia de este taller, se aprende mucho a contactarse con su propio cuerpo y con la conciencia”.

“Encuentro que estas sesiones (cuatro), se me hicieron muy cortas, ya que cada vez salí de ellas en paz, con mucha energía y fuerza”.

“En general sentí que de alguna forma me relajé ya sea físicamente o mentalmente; algunas técnicas de alguna forma me ayudaron a sentirme bien y en paz”.

“Ha sido una experiencia interesante que incentiva a practicarla para sentir esa paz que se logra con los ejercicios”.

III. EFECTOS POSTERIORES A LA MEDITACIÓN

Hemos visto que durante el desarrollo de un programa de meditación se obtienen diversas experiencias, que tienen importancia durante el momento en que se producen, pero creemos que lo más importante son los efectos posteriores a que pueda derivar el haber participado en estos talleres. Una forma de llevar a cabo este análisis fue consultando directamente a las personas que vivieron una experiencia de meditación, varios meses después de haber participado en estos programas. Para ello se les entregó la pregunta siguiente: “Con el propósito de obtener una visión más objetiva que permita perfeccionar los alcances de los talleres de meditación y relajación en los que participó, se hace necesario que usted describa, en lo posible, algunos efectos posteriores que usted crea que percibió y los atribuya al hecho de haber participado en el Programa de Meditación y Relajación”.

Las respuestas de algunos participantes fueron las siguientes:

“Desperté mis percepciones del medio que me rodea. Me di cuenta de muchos detalles (ruidos, olores, etc.) que estaban y que están y que no percibía. Muchas veces también tomo conciencia que debo relajarme porque me siento en tensión. Cuando me siento dura, adquiero una postura relajada que también contribuye a mi bienestar”.

“Con respecto a la pregunta, te puedo contar que la meditación me ha servido para relajarme; en particular la he practicado cuando me ha costado conciliar el sueño; me relajo, pienso en las técnicas que nos enseñaste, en especial la primera, y se me produce una sensación muy agradable”.

“Bueno, para mí fue una experiencia nueva y hermosa, ya que mediante estos ejercicios de relajación pude conseguir un estado de paz interior que me permitió desconectarme del ajetreo y tensión diaria. Además a través de los ejercicios pude conectarme con mi imaginación y gratificarme con imágenes de fantasía y colores que contribuyeron también a este estado de tranquilidad. Por otro lado, uno siente que sus sentidos se agudizan, buscando estas sensaciones de bienestar”.

“Algunos efectos percibidos, producto de la práctica de meditación son:

1. Mayor capacidad de concentración.
2. Mejor descanso durante el sueño.
3. Mejor estado de ánimo.
4. Mayor productividad en las distintas actividades diarias y relaciones humanas, tanto familiares como de oficina.

La suma de todas estas variables han hecho que pueda disfrutar cabalmente de todas las cosas “simples” de que la vida está formada. Existen oportunidades en que estas cosas “simples” que yo llamo, pueden llegar a convertirse en verdaderos dramas si no se les da su correcta dimensión, y creo que la meditación ayuda al ser humano a “ver y apreciar” estos detalles en forma positiva y alentadora, lo cual hace recomendar estas técnicas a todo aquel que quiera mejorar su propio mundo interior”.

“Estimado Omar:

En relación a lo requerido por ti, te comunico que mi experiencia con los talleres de relajación ha sido totalmente positiva. Yo había leído bastante sobre meditación y relajación, pero sólo al participar en tus talleres logré comprender cabalmente lo que esto significaba, pues antes me había sido totalmente imposible captar a través de la lectura en qué consistían y cuál era el sentido último de estas prácticas., lo que me impedía desconectarme ni por un instante del pensamiento y razonamiento constante, el que sólo suspendía cuando me quedaba dormida.

A través de tus talleres capté la experiencia del silencio interior, la relajación y la consiguiente conexión con el inconsciente y con la naturaleza que nos rodea, con excelentes resultados positivos en términos de paz, tranquilidad, lucidez mental y control de mi estado físico.

Con más conocimiento de causa y efecto, he continuado practicando el silencio interior y la relajación, lo que me ha significado afrontar la vida con menos tensiones y con más sabiduría y paz interior, disfrutando plenamente de cada momento en una serena aceptación de la realidad.

Mil gracias por todo, atentamente

(firma participante)”

“Posibles efectos:

1. Más serenidad y menos impulsividad y aceleración ante situaciones tensas.
2. Me siento más contenta conmigo misma, ya que me empecé a aceptar incluso en mis aspectos más débiles, al menos a no darle la importancia tremenda como hacía antes, y darme cuenta que aun reconociendo estos puntos débiles, nada me tendría que alejar de encontrar mi propio bienestar y la felicidad que anhelo ya que yo soy un ser único y especial por el sólo hecho de existir y vivir cada día tratando de ser una persona buena conmigo y con los demás.
3. Me siento mucho más incorporada a cada una de mis actividades, igualmente a todas las personas con las cuales interactúo.
4. Creo que todo esto se manifiesta en que voy alcanzando cada día una mayor confianza en mí, siento que las trabas y tropiezos que antes me parecían infranqueables, ahora siento que dependen de mí, de mi voluntad, el poder enfrentar y vencer las dificultades que anteriormente me parecían imposible de superar.

En general, siento que me valoro mucho más, que me siento capaz de “casi todo”, y lo más importante es que todo esto me hace sentirme feliz y me da fuerzas para ir avanzando cada día más.

Por todo esto, agradezco haber asistido a este seminario, y lo más importante es que lo recomiendo a ojos cerrados a todo aquel que anhele mejorar su calidad de vida, ya que no solo nos ayudará a nosotros, sino también a todos los seres que están cerca nuestro.

(firma participante)”

“Debo dar las gracias sinceramente, por haber asistido a este curso; es indudable que a mí me ha servido mucho, fue como recorrer un camino hacia mi interior, buscarme a sí mismo, y fortalecer mucho más mis lazos afectivos a mi familia y a mis compañeros de trabajo. Mirar mi vida desde otro punto de vista, desde una meditación profunda, verme en mi interioridad, pasivo sin ataduras, despertar, ahora soy y me doy cuenta de mi seguridad ante mi vida, despreocuparme, de las cosas simples que me rodean, puedo confesar que ahora ni siquiera tengo deudas, así como limpié mis pensamientos, limpié mi estado económico, solo paso a paso. Vivo realmente feliz, y practico siempre mis ejercicios de relajación para tranquilizarme; para mí el apoyo de la naturaleza, las aguas de los manantiales, el mar, las nubes, los ojos de mis hijos, la sonrisa de mi mujer, el follaje de los árboles, las montañas, la vegetación nativa, las voces de las personas, los gestos, la oscuridad de la noche, el ver las estrellas, ver el amanecer, ver el atardecer, el sol fuerte, el frío de la tarde, el murmullo de las oraciones, rezo, el viento, la brisa, el olor del humo, el vapor de las ollas, el olor al campo. Todo esto tiene más valor para mí, son cosas simples, pero llenas de vida...recomiendo este curso, y continuar con los ejercicios, no bajar la guardia, perseverar, hasta lograr su objetivo hacerse un nuevo proyecto de vida, siempre es bueno recomenzar,

volver a empezar, la vida es demasiado hermosa, abundante, tolerante, de libre albedrío, pero cuidado, es “breve”, seamos felices.

Doy las gracias al profesor Omar Peña

Dios le guarde

(firma participante)”

Noviembre 1999

IV. REFORZAMIENTO DEL CAMBIO

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 (I)

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 (II)

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.

EPÍLOGO: LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

Cuando se termina las dos partes de este libro, en este instante de conciencia, comprendemos que se derivan algunos alcances y advertencias, que es necesario tener en cuenta, antes de iniciarnos en las prácticas reseñadas en la tercera parte, el libro ESPACIOS DE LA MENTE. Para ello, recurriremos a ese excelente artículo del mismo nombre de Paul Watzlawick. En su “Profecía Autocumplida”, él plantea que “aquí está el peligro”, haciendo alusión a que el constructivismo conlleva a eficaces y nuevas terapias, pero puede involucrar abuso de ellas. De ahí, señala, que ya no seremos solo responsables de nosotros mismos sino de la construcción de realidades para otras personas. Toda la nueva “concepción personal de la realidad” nos llevará a plantearnos y “poner en tela de juicio la imagen del mundo de la ciencia”. Sin embargo, queda una posibilidad de liberarnos de esta sumisión a una realidad externa. Aquí estamos hablando de las creencias, que hacen que las realidades construidas no tengan su influencia en nosotros, dándonos libertad de elección y, así trascender las realidades impuestas a nuestro comportamiento.

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.
- Goleman, D. (2003). Emociones Destructivas. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Holling, R. (1985). Meditación Trascendental. Madrid: EDAF, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leshan, L. (1990). Cómo Meditar. Argentina: Troquel.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.
- Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Santiago de Chile: Lom
- Watzlawick, P. (1993). La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Wesselman, H. (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.
- White, J. (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos a todos quienes contribuyeron a darle forma y a fortalecer mis escritos en esta edición del libro.

A Editorial Lom, que contribuye a abrir una puerta a quien comienza a aventurarse en el mundo de la escritura.

A Marcos Sepúlveda, quien fue el primer eslabón para iniciar este proyecto.

A José Lizana, quien estuvo permanentemente en contacto conmigo dirigiendo el proyecto para llegar a una meta común.

A César Escárte, quien estructuró el diseño y diagramación del libro.

A Juan Álvarez, quien efectuó la revisión y correcciones al texto, que le dieron consistencia y claridad a los planteamientos desplegados en la trama del mismo.

A todo quienes, directa o indirectamente, aportaron su trabajo para el nacimiento de esta obra.