

Omar Peña Grau

CAMBIO DE SENTIDO

Estrategia de Evolución

Cooperación
Desarrollo y
Programas



Omar Peña Grau

CAMBIO DE SENTIDO

ESTRATEGIAS DE EVOLUCIÓN

© Copyright 2006, by Omar Peña Grau
Primera Edición: Noviembre 2006
Colección: **Desarrollo Personal**

Edita y distribuye: MAGO Editores
Merced N° 22 Of. 1002 Santiago
Fono / Fax: 664 5523
E-mail: editorial@magoeditores.cl
www.magoeditores.cl

Registro de Propiedad Intelectual N° 156.390

ISBN: 956-8249-59-1

Diseño Portada: Carola Peña Beltrán

Diagramación Portada e Interiores: Ricardo Barrios Venegas.

Impresión en Chile / *Printed in Chile*

Derechos Reservados

DEDICATORIA:

Con VERDAD y JUSTICIA,
ESPERANZA y AMOR,
dedico esta obra a su
CONCIENCIA DE MAESTRO y
comienza cuando usted,
como APOSTOL DE LA VIDA,
intenta actuar en esta Ciencia.

Y a todos quienes crean,
que tienen todo,
para lograrlo Todo.

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

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

(Edgar Morín)

Nota del autor

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

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

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

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

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

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

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

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

OMAR PEÑA G.

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

PRESENTACION³

PROCESO DE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

Recorrer las cinco partes de este "proceso de encuentro", puede quizás significar el inicio de una de las más grandes aventuras efectuadas por usted, una aventura hacia el centro de la conciencia. La primera parte, corresponde a la introducción a las **formas de vida** adoptadas en el camino de la evolución de la conciencia. La segunda parte, trata de las tendencias de un próximo **cambio de paradigmas** en la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia. La tercera, puente entre las demás partes, contempla la **descripción de los estados y estructuras de la conciencia**. La cuarta parte, contiene el **instrumental** necesario para experimentar el proceso **de cambio de conciencia**. La última parte, es el cambio de percepción y actitudes frente al **regreso** de la transformación de la conciencia.

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

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

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

INDICE

A MODO DE PREFACIO.....	10
PROLOGO.....	16
I CAMBIO DE SENTIDO.....	19
II UNA COMUNICACIÓN DE LA COMPLEJIDAD.....	32
Hacia una Psicología de la Complejidad.....	33
Introducción al proceso de Ver y Hacer la Realidad.....	37
Mundos reales en la Visión de la Complejidad.....	46
Desde la Inteligencia Artificial hacia la Inteligencia Virtual	49
Encuentros de la Física-Matemática con la Psicología.....	59
Estructura de la Conciencia.....	62
Un Modelo Constructivista.....	
III EN LA COMPRESION DE LA COMPLEJIDAD.....	71
De la Evolución Inconsciente a la Evolución Consciente de la Conciencia.....	72
Crisis de Transformación.....	73
Proceso de Transformación.....	75
Experiencias Intencionales y Subjetivas en Meditación y Relajación.....	76
Experiencias y Encuentros de Realidades Visionarias.....	79
Visión Analítica de Experiencias Subjetivas en Meditación.....	99
IV CREACION EN LA COMPLEJIDAD.....	121
Tendencias en las Actividades Humanas del próximo futuro.....	122
Educación sin Fronteras.....	122
Nueva Imagen de la Salud.....	129
Eficiencia y Trascendencia en los Negocios.....	135
En las fronteras de la Comunicación Silenciosa.....	139
La Ciencia del Cambio.....	144
Formas de Acceso a una Psicología de la Complejidad.....	149
V TALLERES DE MEDITACION.....	157
Espacios de la Mente.....	197
Efectos Inmediatos y Posteriores del Proceso Autonómico.....	202
Actitudes y Factores Incidentes en el Proceso Autonómico.....	202
EPILOGO.....	204
APENDICES.....	210
REFERENCIAS.....	226

A MODO DE PREFACIO

Una mirada desde el lenguaje corporal⁴

Tengo gran placer de contribuir al lanzamiento del libro de mi amigo Omar. Por sobre todo, Omar es un investigador que ha hecho una poderosa síntesis de las ciencias humanas y la física, refiriéndose también al chamanismo como una inspiración en lo que actualmente muchos científicos están buscando esa relación entre el hombre y el universo y que en el chamanismo esto se da desde tiempos antiguos, muy antiguos. En realidad la línea de investigación del profesor Omar, constituye toda una preocupación de los pensadores de nuestro tiempo, de los científicos de nuestro tiempo, tanto de la física como de los estudiosos de la conciencia. Al principio tratar de relacionar los fenómenos de la física y de la física contemporánea con la mente humana pareciera un propósito atrevido. No obstante, hay toda una pléyade de científicos que siguen esta línea y que incluso están citados en el libro. Voy a nombrar rápidamente, para poner en contexto, las reflexiones de Omar. Ken Wilber, que tiene un libro sobre holografía, El Paradigma Holográfico; Ilya Prigogine, premio Nobel en física, que ha abierto la investigación en alta medida del pensamiento complejo, el estudio del caos y de las zonas disipativas de que tu hablas; Christian de Duve, también premio Nobel, que escribió un libro maravilloso, que se llama El Polvo Cósmico. Él propone que la vida es un imperativo cósmico, esto significa que la vida no es producto del azar sino que una condición previa del universo; Leo Valverde, que ha escrito ese libro magnífico que se llama Biocosmos: El universo Vivo; Maturana, con el concepto de autopoiesis y Varela, con la profundización del tema de autonomía en los seres vivos; Edgar Morín, con la Religión de los Saberes; Fritjof Capra, con la Tea de la Vida; Carl Poper, con el Universo Abierto; Murray Gell-Mann, el Quark y el Jaguar. También premio Nobel. Vino a Chile y tuve la oportunidad de conversar con él; es una persona que está muy cerca de la poesía siendo un premio Nobel en física. Mencionó a varios poetas importantísimos, está casado con una mujer poetisa y cuando yo le pregunté que significa la palabra quark, acaso sería una sigla y me dijo, “estaba con mi esposa en la playa y las gaviotas decían Quark, Quark entonces yo dije este es el nombre de la partícula.” Muchos otros filósofos, están investigando en esta convergencia entre las ciencias rigurosamente matemáticas y el problema de la conciencia, que tal vez es el problema más enigmático de la psicología moderna. El sueño de los pensadores contemporáneos en ciencias, en una gran medida, se dirige a ver cual es la conexión más íntima entre el fenómeno humano, el fenómeno de los seres vivos y la evolución del universo. Al principio era difícil de hacer esta conexión. Chopra, por ejemplo, ha propuesto, que también tu lo has nombrado, que siendo el ser humano y los seres vivos un fenómeno cuántico y siendo el universo, que puede ser interpretado desde el punto de vista de la dinámica de los cuantos, existe un vínculo energético indisoluble entre la conciencia humana y la evolución del universo. Entonces esto está muy cerca de la mística y efectivamente a muchos físicos se les produce una inquietud, incluso una violencia cuando sienten que se tienen que aproximar a la mística. Podríamos hacer una larga lista de físicos, astrónomos, cosmólogos, biólogos, psiquiatras, psicólogos, que investigan hasta cierto nivel los fenómenos objetivos y de pronto llegan a una barrera en que es ya necesario suponer que hay una estructura de matrices eternas que permiten la

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

construcción de los seres vivos. Entonces, considero que Omar Peña Grau, está a la vanguardia en nuestro país de esta investigación, de esta búsqueda, y representa en gran medida la elite de los pensadores dentro de este campo. Él ha estado interesado en la teoría de la complejidad, en la visión holística del universo y en los estudios de la conciencia. La conferencia que dio Murray Gell-Mann acá en Chile, cuando vino, se trataba justamente de los sistemas complejos adaptativos aplicados a distintos campos, algo que tu propones también, de que esta nueva visión de relaciones entre los seres humanos y el universo pueda aplicarse en la psicología, en la educación, en las ciencias sociales. Sus ideas sobre percepción ampliada le han permitido llegar a este inmenso tema que es la expansión de la conciencia. Los cambios de niveles en la conciencia han sido intensamente estudiados. Hay una bibliografía inmensa en este momento y que se profundizaron con el uso del ácido lisérgico. Desgraciadamente, las investigaciones sobre la conciencia han tenido un revés, debido a la prohibición del uso del ácido lisérgico que no tiene nada que ver con las drogas y con las fiestecitas pueriles de personas que andan buscando emociones. Me decía el doctor Hoffman, con quien he tenido el honor de conversar largamente y que vive en Suiza en el límite con Francia, me decía que sería el más grande avance para la educación y para los estudios de la conciencia el uso cuidadoso del ácido lisérgico pero no de una manera frívola, si no dentro de una concepción cuidadosísima que tendría que ser guiada por especialistas que conocieran el tema. Ahora, el profesor Omar, ha encontrado una metodología para ponerse en contacto con fenómenos psicológicos muy profundos y para la expansión de la conciencia. En esta metodología está la meditación, la relajación-contracción, que constituye una pulsación, la música, la visualización y la comunicación silenciosa. En realidad estos temas no hay tiempo para desarrollarlos, pero están muy bien expuestos en el libro. Con este conjunto de instrumentos, él logra cambios en el estado de conciencia de gran intensidad. En esta metodología se inicia “un viaje hacia lo desconocido de nosotros mismos.” Se trata de un abordaje de la conciencia en un modelo de la percepción. Ya, Aldous Huxley, en sus libros magníficos, La Isla, A las puertas de la Percepción, Cielo e Infierno, muestra que el antecedente más importante para alcanzar el estado de expansión de conciencia, es aumentar la percepción, es decir, la persona que aumenta la percepción, prácticamente esta de lleno en la expansión de la conciencia, porque la expansión de conciencia consiste en percibir lo esencial, lo esencial de un rostro, lo esencial de un persona que camina, de un niño que juega, de un árbol que danza con la brisa en que ya se percibe la fuerza interior de la vida en el árbol y no solo la “figurigna”. En el conocimiento de los seres humanos la expansión de la conciencia permite ver el alma, por decirlo así, de la persona y no su figura. Entonces este viaje del libro, va desde el estudio de la conciencia hasta la física de la unidad cósmica, desde la cenestesia corporal, porque en esta percepción **participa todo el cuerpo**, no solo la mente, hasta la meditación. El estudio de las alteraciones de conciencia conduce a cambios profundos de la personalidad y permite aplicaciones en terapia, educación y ciencias sociales. Esta es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana. Parabienes, por lo tanto, para mi amigo Omar.

Rolando Toro

Psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza

Una Mirada desde el lenguaje Neurológico⁵

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

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

transforme como una cosa común y corriente en el texto, cómo a través de este caminar por el interior uno puede producir cambios y es hacia eso que él orienta su texto, a encontrar personas que se atrevan a saltar junto con él, desde la física de la conciencia y desde ahí empezar un caminar por una mejoría de tal manera que nosotros podamos saltar de la sociedad de la comunicación hacia la sociedad de la comprensión y en definitiva llegar a la sociedad de la creación. Yo, íntimamente siento una satisfacción muy grande de poder transmitirles esto que está en el texto de Omar y además que yo lo he vivenciado, como les decía, en un taller que él dirigió, donde participamos como alumno, no obstante que yo había sido su profesor en la universidad de PNL y eso hace el hecho de caminar por el interior de la persona, hace que nos acerquemos más al fenómeno de la conciencia, porque, tal como él lo dice, son muchas las inquietudes que nos plantea la conciencia, son pocas las respuestas, son pocas las respuestas que nosotros encontramos en el vivir diario, en el vivir cotidiano pero cuando nosotros nos adentramos mediante la relajación y la meditación por el interior nuestro vamos encontrando que el hablar y tener contacto con la conciencia nos va facilitando mucho las cosas. Yo agradezco mucho que Omar haga este aporte, a este trabajo de acercarnos a los niveles de conciencia que nos permita una expansión y que esa expansión se generalice, yo digo, desde el infante hasta el adulto, porque es una expansión de la conciencia absolutamente ecológica.

Guillermo Bruna

Master y Profesor en Programación Neurolingüística (PNL)

Una Mirada en el lenguaje Recursivo⁶

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

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

como un objeto y nosotros somos el sujeto. Acá, cuando entramos a esos estados especiales, se elimina esa distinción, pasamos a ser objeto y sujeto unidos y en ese sentido no es imaginación, porque la imaginación, cuando yo imagino un objeto, éste permanece separado de mí. Así por ejemplo, puedo imaginar una manzana y la veo separada de mí, pero cuando yo paso a ser manzana, es distinto, se es sujeto y objeto a la vez. La unidad es una sola cosa, por eso se dice que ser Uno con Todo o Todo en Uno, en el fondo es lo mismo. En ese sentido, el estado de conciencia puede uno pensar que lo imagina pero esto no es imaginación, la imaginación solo se usa para iniciar el proceso. En el primer tomo, se explica la parte teórica de cómo combinamos sonido e imagen para producir un fenómeno holográfico, que al interpretar nuestro cerebro se abre un espacio donde vemos una imagen holográfica y ahí ya no es una imaginación. Muchas veces también, uno pretende alguna intención. Básicamente el modelo que se explica aquí, es que todo parte de una intención. Por ejemplo, si quiero tomar un vaso de agua, mi intención es tomar el vaso de agua, después hay una parte oculta; según Varela son cuatro etapas. Primero es la intención, “voy a tomar un vaso de agua”; la segunda parte está oculta, “yo recuerdo, mi mente verifica que imagen tengo del agua” hasta que al final relaciona que esto es agua; después en la tercera etapa, coordina mi cuerpo y mente para que yo tome exactamente el agua y no otra cosa de acá y por último en la cuarta etapa, tomo el vaso y absorbo el agua. El modelo que se plantea acá, es modelar la realidad habitual. Esa realidad que está escondida acá se despliega a través de una intención; después viene la memoria, “visualice usted una imagen que represente esa memoria”. La tercera etapa, coordina el sonido con la imagen y la cuarta etapa aparece el fenómeno holográfico. En el fondo, lo que se hizo acá, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto. Entonces, lo que se hace en el modelo, es desplegar esas etapas a través de combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos...

Omar Peña Grau

PROLOGO

A casi dos años de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia*⁷ y a diez meses de la publicación de *El Universo en una Caverna*⁸, se está publicando el tercer volumen, *Cambio de Sentido*, terminando y completando con este, la trilogía de la serie *Espacios de la Mente*⁹.

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

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

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

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

⁷ Un instante de conciencia es un punto holográfico del tiempo que contiene la totalidad del tiempo del Universo, cuya formación lleva cerca de 15 mil millones de años.

⁸ Una caverna es un punto holográfico del espacio que contiene la totalidad del espacio del Universo, cuya expansión es ilimitada.

⁹ El concepto espacio, al igual que mente, tiene la extraña particularidad de inferir simultáneamente dos acepciones. Un espacio (con minúscula) nos indica un ambiente cerrado, limitado, reducido y al alcance de nuestra observación. En cambio, Espacio (con mayúscula) nos da una sensación de apertura a un campo ilimitado, de mucha amplitud y extensión, como para que no esté a nuestro alcance. Por otra parte, podemos referirnos a la mente, cuando la asimilamos al objeto concreto del cerebro y podemos estar hablando de la Mente, como el estado más elevado, abstracto y holístico de la realidad del Ser. Ahora, de la intersección de estos dos conceptos (Espacio-Mente) emerge la intuición de la unidad y de lo múltiple, la complejidad de la complejidad. Es decir, la hipercomplejidad. Entonces, la combinación de estos dos conceptos puede derivar hacia la comprensión y creación de la complejidad de la realidad del Ser.

Así...

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

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

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

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

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

a promover la investigación, para la creación de una **Psicología de la Complejidad**. Esta investigación, impone la conciencia de una nueva forma de Ser y Vivir.

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

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

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

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

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

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

Una profundización del estudio de la conciencia permite vislumbrar la importancia de los valores y normas éticas dada su influencia en el comportamiento del hombre; una comprensión de la diversificación y complementariedad de las dicotomías existenciales;

la aceptación del modo de percepción intuitivo que pueda conducir a una integración unificada de la comunicación y encontrarle un sentido a la vida.

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

De todo esto surge el sentido y orientación de este proyecto de investigación cuya principal fuente, es la experiencia vivencial del grupo de participación (CENTRO)¹⁰. De ahí que, el papel primordial del texto es la de servir de guía y motivación para “despertar” las potencialidades interiores del “organismo grupal”, convirtiéndose en un “Libro Vivo” del conocimiento de sí mismo.

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

RECONOCIMIENTO

Quiero agradecer la cooperación de mi editor Max Gonzalez, director de Mago Editores, por su agudeza e intuición, de creer en este proyecto, contribuyendo a facilitar la publicación de este tercer volumen de la trilogía de “Espacios de la Mente”.

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

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

Santiago, Agosto de 2006.

¹⁰ CENTRO, corresponde a un concepto que involucra una estructura provisional de unidades autónomas (personas) para investigar fenomenológicamente el estudio de la conciencia. En general contempla a cada grupo de personas que participan en taller de meditación y específicamente a una sesión de meditación. Es por último, como dirían H. Maturana y F. Varela, “una estructura autopoiesica que participa de un acoplamiento estructural con el medio.

(I) Cambio de Sentido

Introducción

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

Y, aunque no fuera todavía el tiempo del cambio expansivo de la evolución, en algún momento se producirá y estaremos desprotegidos para soportar una situación inesperada de esa naturaleza. Es por ello que, para avanzar en una estrategia adecuada, debemos saber que hacer, y dado que en todos los quehaceres de nuestra cotidianidad será necesario efectuar el cambio, es imperioso comenzar desde ya con nuestra educación. “Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más difícil el cambio cuando sea necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos un capital de aprendizaje obtenido con anticipación. Aquellas instituciones y educadores con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo, “Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque sólo fuera con carácter experimental y complementario”.

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

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

Para ponernos en una situación compleja, supongamos hipotéticamente que los planteamientos reseñados en “El Alma de Stonehenge” ocurriesen. Entonces, llegaría el momento (diciembre de 2012) en que nos encontraríamos indefensos para tomar cualquier medida oportuna, inesperada e impredecible. Es un sistema complejo a resolver. Por lo tanto, debemos introducirnos en comprender los sistemas complejos, cómo operan, cómo se controlan, qué desafíos tenemos, y cuales son las mejores medidas a desarrollar en una estrategia de evolución.

Hay que tener claro, que ahora no estamos preparados para enfrentar un desafío de esta naturaleza. Se requiere de un gran acervo de conocimientos y acciones cooperativas, para poder desarrollar una estrategia de manejo conjunto de los sistemas complejos, que pudiesen derivar de un **Cambio de Sentido**¹¹ en la Evolución. Recordemos que el tiempo se acaba (diciembre de 2012). No tenemos espacio para dilatar esta decisión. Debemos comenzar ahora mismo. No es una situación alarmista. Algo debe haber y hacerse, si desde diferentes culturas y tiempos, se han hecho predicciones que convergen pronto hacia el final de los tiempos, en nuestra Era. Veamos que esto se condice con los planteamientos señalados en muchas culturas. Recordemos lo que planteamos en el libro “El Alma de Stonehenge”.

Ahora, comprendemos la convergencia de varios elementos que han participado en la historia de la humanidad. Rescataremos cinco de estas, ya se les llame, precogniciones (desde época de Stonehenge) o retrocogniciones (desde el presente).

Desde lo más remoto a lo más presente, veremos que en el Megalítico monumento de Stonehenge, en el Calendario Maya, en la Biblia, en el pensamiento Complejo, en los misterios del universo en una caverna, en el proyecto ALMA y en otros “mensajes” de la Tierra, que no es el caso investigar ahora, por la brevedad que amerita el tomar medidas urgentes y adecuadas a esta etapa de evolución de la humanidad, se tienen asombrosas relaciones de semejanza entre sus componentes individuales y, que en el conjunto, nos hacen descubrir que en ellas está presente algún mensaje global, de una probable e indeterminada emergencia, sobre algo que converge hacia una compleja interacción de elementos, en un próximo futuro. Como para meditarlo.

¹¹ *Cambio de Sentido*, como un cambio de paradigma, puede enfocarse, desde el punto de vista de la complejidad, como una alteración en la percepción de la realidad habitual. Es decir, contempla la comprensión de cualquier sistema, de acuerdo a una nueva forma de organizar, ver y hacer la realidad, que le de sentido al proceso evolutivo de ese sistema. En última instancia, es una *estrategia de evolución*. Por otra parte, *Cambio de Sentido* conecta a dos conceptos que denotan contradicción. *Cambio* evoca lo impredecible, la alteración y la disipación. A su vez *Sentido*, denota un aspecto predecible, de orden y de cierta estructura. Entonces podemos decir, que la unión de estos dos términos nos representan nada menos que una estructura disipativa.

En el Megalítico monumento de Stonehenge

El megalito Stonehenge, “piedra colgante” o “danza del gigante”, se encuentra en el Valle de Salusbury (Wiltshire, Inglaterra). Es un monumento de gigantescas piedras y un enigma del pasado. Se estima que fue construida entre 3800 a 2800 a. C y comprende extraordinarios círculos concéntricos, conformados por trilitos (dos bloques verticales sosteniendo uno horizontal).

Desde el enigma del pasado de Stonehenge, aún no resuelto, ahora, dejando de lado, cómo se construyó, podemos entender el sentido de la construcción de este megalítico monumento en la historia del hombre. Ha transcurrido cerca de 5000 años para comprender que pasaba en la mente de los “primitivos” constructores de esta obra de arte. El significado que hoy, para muchos, solo tenía en esos tiempos la de representar un calendario astronómico, un monumento de observación del espacio o cementerio sagrado y de adoración a la divinidad, ahora, bajo los nuevos conocimientos de los sistemas complejos, diremos que era la representación de un observatorio del cosmos y, en que cada agrupación de sus piedras, unidas o conectadas de una forma especial (en círculo), señalaban en sí la construcción de un complejo ordenamiento de unidades para mostrar, a un futuro lejano (nuestros días), la importancia del conocimiento que iba a estar disponible en el presente. (Nos referimos al conocimiento de los sistemas complejos). En esto, creo que juega un papel muy importante el lenguaje y sus modalidades más allá de un uso racional de él, y me refiero más bien a la forma del uso del lenguaje. Como veremos en este libro, el lenguaje permite el acceso al proceso autónomo de Ver y Hacer la realidad. Como señalan L.Pauwels y J. Bergier, “en el hombre de edades remotas, la palabra es un vasto conjunto combinatorio, un cálculo universal cargado de valores, de posibilidades de acción y de recuentos, un depósito de conocimientos revelados y un material complejo para actuar sobre la realidad”. Y dice, respecto al “hombre áfono” (sin lenguaje), que habitó en la “edad de oro de la Humanidad”, no significaría una ausencia de lenguaje, sino conocimiento y comunicación a otro nivel, sin sustrato sensible, que “realizaban mudas operaciones mentales, que se transmitían por algún medio telepático”. Así se llega a la reflexión “sobre el lenguaje, de una distancia entre el signo y la cosa representada”. Quizás la conformación de Stonehenge, “máquinas-templos”, representen un cuerpo (las piedras concéntricas) con su “boca y dientes” (piedras en herradura) que, bajo ciertas condiciones, permite la emergencia de la voz de la Tierra o “palabra primordial de Dios”. Y agregan los dos autores mencionados que, “el elemento lingüístico es tan material como el cuerpo que lo produce, y los sonidos primordiales, en relación con los cuatro elementos cósmicos –agua, tierra, fuego y aire- reengendrados en las entrañas, producen el verbo que “nacerá” entre los dientes”.

Lo extraordinario de este monumento es la asombrosa semejanza a un modelo de un sistema de unidades simples, conectadas para formar un sistema complejo, como sería el proyecto del observatorio astronómico ALMA. Y, como sabemos, que en el conexionismo, todo sistema complejo efectúa conexiones simples entre sus componentes, que reciban la interacción de otro elemento externo al sistema, hacen emerger propiedades globales, similares al de un comportamiento cerebral y que cada componente simple no permite predecir (es indeterminado) cual será el comportamiento global que emergerá de esa interacción.

Entonces el significado del monumento de Stonehenge ¿no sería quizás una advertencia del pasado remoto que nos hiciesen intuitivamente los “primitivos” aborígenes, para prevenimos de que pudiese emerger algo, que esté entre el bien o el mal, durante la conexión de los componentes del sistema astronómico del proyecto ALMA?

Recordemos también que en el calendario Maya, el año 2012 representa un cambio global cósmico que sería un salto evolutivo para el hombre, que daría paso a una Nueva Era, donde “Sudamérica comenzaría a jugar un rol fundamental a gran escala, trayendo orden al mundo”. Podría significar el inicio de una prolongación de la vida, de la inteligencia, de la mente y del espíritu que afectaría todas las actividades del ser humano en este universo.

Y esto nos lleva al final de un comienzo. Observemos el mundo con dos miradas. Primero, partimos de la complejidad para llegar a ver a Stonehenge, como un monumento de la complejidad. Ahora, situémonos en Stonehenge para llegar a la visión de lo que en un futuro entenderíamos como **llegar a Ver y Hacer la realidad.**

En el Calendario Maya

Otro misterio que espera resolverse es el del Calendario Maya. Según las investigaciones, sería la representación de la convergencia de fuerzas cósmicas que tendrán como punto de inflexión los últimos días de diciembre de 2012. Los últimos 5200 años (período del No-Tiempo) estaría llegando a su término en esa fecha. Sería la cúspide de la evolución del ser humano en el universo. Un cambio del caos al orden. Una profunda transformación planetaria. Un nuevo amanecer de un paradigma de la evolución. El alejamiento del equilibrio, estaría formando las condiciones para un salto a otra estructura del universo en la humanidad. Una Nueva Era estaría comenzando, la irrupción o emergencia del “ser luminoso”, donde “Sudamérica comenzaría a jugar un rol fundamental a gran escala, trayendo orden al mundo”. Sería un acceso a nuevos niveles de conciencia superior. Podría significar el inicio de una prolongación de la vida, de la inteligencia, de la mente y del espíritu que afectaría todas las actividades del ser humano en este universo. Estaríamos al borde de entrar a una nueva forma de “Ver” y “Hacer” la Realidad, lo que traerá consigo un cambio global en nuestra vida sensorial, mental y espiritual. Sin embargo, aunque estén dadas las condiciones para la transformación, el cambio debe venir de nuestra intención libre de la cual seremos plenamente responsables con nuestra autonomía. Estaremos en un estado de incertidumbre para el cambio, un lugar en que no sabremos hacia dónde vamos, pero si asumimos como propios nuestros hechos, construiremos una realidad esperada y buscada.

En la Biblia

La Biblia, es uno de los libros más recomendados, completos (holísticos) para la enseñanza de una forma de vida sana, física, mental y espiritual, que ha anticipado la evolución de la humanidad con la formación de una estructura del comportamiento complejo. El lenguaje intencional y los mensajes simbólico-emocionales, guardan

estrecha relación con los elementos Inter-retroactantes que participan en la experiencia espiritual en un sistema complejo.

En el Apocalipsis de San Juan se predice la llegada de un cometa llamado “Ajenjo” como símbolo del “Final de los Tiempos”, señales que, como los Incas predicen, viene un caos que retornará nuevamente al orden con el surgimiento de un nuevo ser humano al término de este período de agitación. El “final del tiempo del miedo” será el comienzo de una era dorada en la Tierra. Hay un cambio en la percepción del tiempo. Ellos señalan la llegada de “Pachacuti”. Será, como señala Aurobindo, un “despertar” del cuerpo a nivel celular y más aún de los átomos que facilitará el acceso de los seres humanos a niveles profundos de conciencia. Será la emergencia compleja de algo producido por interacciones producidas a todo nivel material, mental, espiritual.

La formación astrológica producida el 11 de agosto de 1999, cuyo último eclipse del milenio conformó la Gran Cruz Cósmica, integrada por los signos de Tauro, Leo, Escorpio y Acuario, por el Sol, la Luna y tres planetas, evocan los cuatro Vivientes “llenos de ojos, por delante y por detrás”. El primer viviente es similar a un león (Leo); el segundo a un toro (Tauro); el tercero tiene cara semejante a hombre (Aguador); el cuarto es como águila (Escorpio). Esto nos recuerda las señales de la Biblia en el Apocalipsis del apóstol Juan.

Del Apocalipsis, diremos que es una visión que se adecua a nuestros tiempos como ningún otro de la historia humana. Los mensajes que contempla tienen profunda significación con la comprensión de los sistemas complejos. La emergencia de elementos globales, no predecibles, por la interacción de elementos simples, nos hace pensar que este mensaje del Apocalipsis es tremendamente valedero en su consistencia bajo los nuevos conocimientos de la ciencia. El mensaje, contempla muchos elementos de los sistemas complejos (incertidumbre, sistema abierto, intenciones, interacciones, multiplicidades, bifurcaciones, atractores, conciencia-testigo, lenguaje verbal-simbólico, caos-orden, clausura, autopoiesis, etc.) que podemos asimilar a los conceptos desplegados en la profecía: mensajes (verbales), trono (sistema), entrada (intención), sellos (clausura), muchedumbre (multiplicidades), trompetas (atractor), testigos (conciencia), cantos y verbo (lenguajes verbal-simbólico).

Como para facilitar acercarnos medianamente a una reflexión del significado de lo expresado en la Biblia, ayudaría tener una representación gráfica de lo que sería una vivencia espiritual. A continuación se describe la experiencia de una persona en estado de meditación.

En una Experiencia Espiritual

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Al término de la sesión, la persona que vivió esta experiencia estaba impresionada y no decía lo que le pasaba, hasta que un buen rato después dijo: “esta ha sido una de las más grandes experiencias de mi vida, no sé como explicarlo”. Y luego describió la experiencia detallada más arriba.

En el Pensamiento Complejo

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

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

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

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

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

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

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

Una profundización del estudio de la conciencia permite vislumbrar la importancia de los valores y normas éticas dada su influencia en el comportamiento del hombre; una comprensión de la diversificación y complementariedad de las dicotomías existenciales;

la aceptación del modo de percepción intuitivo que pueda conducir a una integración unificada de la comunicación y encontrarle un sentido a la vida.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En la física, por ejemplo, tenemos que la materia se va transformando en energía, a medida que pasamos desde la macro a la micro-física. Tenemos en primer lugar un objeto (materia) que se descompone en moléculas, compuestas por átomos, partículas como electrones y protones hasta llegar al quark¹², que puede tomar como mínimo seis sabores¹³ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia en lo profundo es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

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

En los Misterios del Universo en una Caverna¹⁴

El Centro Europeo de Investigación Nuclear (CERN) desarrolla un proyecto de un gigantesco laboratorio en Ginebra (Suiza) al interior de una caverna subterránea que pretende investigar los misterios del Universo. Su objetivo es probar la veracidad de la

¹² Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

¹³ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

¹⁴ Uno de mis libros se llama “El Universo en una Caverna”. Buscando en Internet, si aparecía anunciado este libro, encuentro a su lado una página web que contiene el tema señalado en este artículo. Es una coincidencia significativa de que ambos enfoques buscan la comprensión de la naturaleza del universo. En el proyecto CERN, se centra la investigación en la formación de *Masa* con la colisión de *partículas*. En el libro comentado como en éste, se centra la investigación en la formación de *Energía* con la interacción de *ondas* (neurológicas). De ahí que decidí incorporar, por ello, este artículo.

teoría desarrollada por el físico escocés Peter Higgs respecto de la forma en que las partículas adquieren masa, lo que permitiría descifrar la manera en que se formó el Universo. Según esa teoría, todo el espacio está lleno del llamado "campo de Higgs" y las partículas adquieren su masa de la interacción con ese campo que el LHC es susceptible de detectar.

La caverna situada a 100 metros de profundidad con 53 metros de largo y 26 metros de diámetro dispone de un agujero de unos 20 metros de diámetro y otros 50 de profundidad, que conduce al exterior.

El sistema de detección de la colisión de partículas, con una serie de sensores para analizar la forma en que se desintegran, trayectoria que adoptan y cómo se recomponen. El mecanismo, conocido como el Gran Colisionador de Hadrones (LHC), permitirá hacer todo tipo de mediciones sobre la colisión de las partículas.

El CERN tiene previsto comenzar a partir de 2007 la investigación con el LHC y con otras de sus instalaciones situadas en Ginebra, en una zona fronteriza entre Suiza y Francia.

En el proyecto ALMA

Atacama Large Millimeter Array (ALMA) o Gran Conjunto Milimétrico de Atacama, es una instalación astronómica en que participan Norteamérica, Europa, Canadá, Japón y Chile. Es el proyecto radio astronómico más importante del mundo ubicado en Toconao y San Pedro de Atacama, Chile, a una altura de 2 mil 900 metros sobre el nivel del mar. Se eligió este lugar porque es el más adecuado del planeta para la observación astronómica (escaso vapor de agua y oxígeno con cielos secos y claros y con noches despejadas la mayor parte del año). Será único en su clase existente en el mundo. Permitirá medir la edad del Universo, su tamaño y estructura, la formación de galaxias en los comienzos de la historia cósmica, nuevos planetas, cometas y asteroides, etc. La habilitación de este complejo se extenderá hasta el año 2012. Estará compuesto por 64 antenas móviles de 12 metros de diámetro, que observarán la misma fuente astronómica simultáneamente. Se podrá escudriñar nubes de polvo, agujeros negros, hasta permitir, con su capacidad de analizar partículas orgánicas como el carbono, comprender cómo se forman los elementos básicos con los que comenzó la vida. Será capaz de estudiar el universo en sus distintas etapas de evolución, desde el "eco" causado por el "Big Bang" hace más de 14.000 millones de años. El observatorio, es considerado una auténtica "maquina del tiempo" dada su capacidad para analizar ondas electromagnéticas del tipo microondas, que llegan a la Tierra tras viajar miles de millones de años por el espacio, obteniendo imágenes con una resolución nunca antes alcanzada.

El radiotelescopio ALMA, será el mayor del mundo, un enorme y potente sintonizador de radiofrecuencias provenientes del universo. Es un proyecto complejo que funciona como un sistema complejo. Si bien el proyecto esta programado para conocer la evolución del universo, es indeterminada la eventual emergencia de elementos globales, por interacciones simultáneas de elementos simples, en este caso, de microondas con las antenas. ¿Quién pudiese decir, con seguridad, que no es posible que los "primitivos" de Stonehenge previeran la construcción de un futuro sistema de observación de los cielos, que ellos en sus mentes metafóricas representaron en los megalíticos de su época, como el símbolo del proyecto ALMA de nuestros tiempos?

Estrategias de Evolución.

No nos detendremos en saber o estimar, qué emergería en un proceso de cambio de la evolución. No encuentro nada, en ninguna parte, cómo enfrentarnos con este tremendo desafío que significa encontrarnos con algo imprevisible e inesperado. A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades. A través de la utilización de sistemas de atractores y fuentes¹⁵, como modelos de un sistema emergente, podemos establecer **Estrategias de Evolución**, que permitan disminuir el grado de variabilidad desplegado. Para ello debemos realizar ciertas condiciones.

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

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

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

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

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

Con el avance de los conocimientos de la ciencia y de la investigación de la conciencia, estaría emergiendo ahora la era de la comprensión, de eliminación de esas fronteras y una apertura de acceso a nuevas realidades. Así tenemos un abanico de “realidades” que

¹⁵ **Atractor y Fuente:** Modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Con el propósito de mantener el proceso autónomo en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, se establece un Generador del desequilibrio (fuente) a los sistemas abiertos para mantener una estructura disipativa. Puede ser un estímulo externo que se mantiene durante el proceso.

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

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

(II) Una Comunicación de la Complejidad

HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Fundamentación Teórico-práctica:

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

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

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

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

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

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

Dada la particularidad de los sistemas complejos, de ser altamente indeterminados sus resultados, se hace necesario, para reducir esta incertidumbre, establecer una **estrategia** que aminore en alguna medida el azar y para ello establecemos **modelos (atractores)**

que mantienen relativamente dentro de un margen de probabilidad los resultados esperados, por la intencionalidad inicial buscada.

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

Ahora veamos los pasos hacia una psicología de la complejidad.

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

El segundo paso, corresponde al conocimiento de procesos emergentes durante la experiencia consciente. La conexión de elementos simples deriva en la aparición de sistemas complejos. Debemos conocer los elementos simples que tenemos que conectar para que se produzca la emergencia en el proceso. Entonces se busca por una parte, un “objeto de reconocimiento” para que emerja un “reconocimiento del objeto” o por otra parte, un “objeto de sensación” para que emerja una sensación del objeto”. Para que se produzcan estas emergencias, el objeto de reconocimiento o sensación, debe tener esta una forma física o mental, más que tener un significado simbólico.

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

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

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

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

Elementos mínimos a considerar en una eventual investigación de una Psicología de la Complejidad¹⁶

1. Existe una estructura arquetípica (naturaleza interna) de la conciencia que permanentemente actúa e influencia, como un eco, a la conciencia personal, desde lo más profundo de nuestra psiquis.
2. Esta estructura está conformada en un sentido de desarrollo evolutivo. Cada persona, lo sepa o no, está pasando por los niveles de la estructura arquetípica. La salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, comenzarán a percibirse como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Entonces, nuestra conciencia siempre estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal.
3. La estructura de comportamiento manifestada en nuestra conciencia personal, señala el campo o nivel de la estructura arquetípica en que nos encontraríamos conectados en ese momento al interior de nosotros mismos. Es decir, que la realidad ordinaria estaría conectada de alguna forma a un nivel arquetípico de la conciencia, lo que significa que lo que acontezca en un estado se replica en el otro estado.
4. Existen dos formas de cambiar los niveles de la estructura arquetípica: cambiar nuestro comportamiento personal en forma consciente o cambiar el nivel de la estructura arquetípica en estado interior del proceso autonómico.
5. Se puede observar y experimentar directamente los cambios de niveles de estructura arquetípica a través de técnicas del proceso autonómico. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.
6. La experiencia evolutiva de los niveles de la estructura arquetípica favorece la emergencia de aspectos positivos. Con el tiempo, reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas.
7. El desconocimiento y no liberación de esta evolución de niveles de la estructura arquetípica puede provocar efectos involuntarios y negativos en la persona. Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de

¹⁶ Las proposiciones reseñadas en este apartado se derivan de las presentadas por A. Maslow. Sin embargo, están adecuadas a los conceptos y planteamientos de este libro sobre la psicología de la Complejidad.

enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción. También es posible, que el sufrimiento que estemos experimentando pueda deberse a que estamos en un período de desarrollo ya que en esos momentos podemos ser muy creativos y a su vez estar viviendo una situación penosa como puede ser una enfermedad. De ahí cabe la pregunta de si es mejor eliminar el sufrimiento o mantenerlo en aras de la creatividad. Así, una vez completado el proceso de creatividad el organismo llega al equilibrio poniéndosele término al sufrimiento. A menudo sucede que los momentos de mayor creatividad han sido en los que hemos estado en mayores dificultades.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INTRODUCCION AL PROCESO DE VER Y HACER LA REALIDAD

HACIA LA FORMACION DE UNA CONCIENCIA ECOLOGICA.

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

Existe una inquietud por la carencia de un modelo efectivo de desarrollo de la conciencia, a pesar que últimamente se han llevado a cabo bastantes investigaciones para superar este problema. Es así que, entre otros, Wilber presenta el Espectro de la Conciencia, Castaneda su Análisis Estructural, Grof un modelo Holotrópico y Maslow su Autorrealización. En general estos modelos buscan encontrarle a la vida un sentido religioso, en el entendimiento de volver a unir (re-ligare) lo que se encuentra separado. La historia del hombre, ha sido hasta el momento, una creación continua de fronteras entre él y la naturaleza y todo lo que la comprende, lo que en última instancia han afectado a su propia vida en su relación con los demás y consigo mismo, en todos los ámbitos del saber y quehacer humanos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cuántas veces esperamos llegar a una crisis para poder cambiar.

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

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

Si existen referencias de cómo otros han realizado el cambio.

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

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

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

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

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

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

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

PROYECTO CAMBIO 2000: EDUCACION SIN FRONTERAS.

Este proyecto es la culminación de más de veinticinco años de investigación y aprendizaje sobre el cambio. El propósito de este proyecto es revolucionario. Se da énfasis a lo multidisciplinario y diversidad de conocimientos. El poder que pudiésemos disponer en un momento como guía, se disipa traspasando la responsabilidad de la

dirección a los participantes en los diferentes niveles de aprendizaje. Cada nivel de aprendizaje, es un módulo que es autónomo y se autodirige. Los recursos del conocimiento se extraen del propio proceso de aprendizaje.

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

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

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

FORMAS DE APRENDER A BUSCAR AL SER.

Se sabe que existen muchos caminos para ir tras la búsqueda del Ser. Hay caminos Mitológicos, Místicos, Religiosos, Filosóficos y Psicológicos, que han aparecido en todas las culturas del planeta. Sin embargo, pareciera ser que de todas estas diversidades de actitudes frente al conocimiento del Sí mismo, existe una condición uniforme. Se trata de las etapas por las cuales pasa el sujeto en su investigación de la conciencia. Todos estos caminos muestran cuatro **etapas del cambio** bien definidas: una **entrada** que motiva la búsqueda de una respuesta a nuestras preguntas existenciales. Puede ser una conversación, un curso, un texto, etc. Luego le sigue la propia **búsqueda** por diversas referencias del cambio que están disponibles al sujeto (libros, conferencias, películas, etc.). A continuación, después de haber casi agotado diversas formas de aprendizaje, el sujeto se enfrasca en uno sólo de los medios, instrumentos o técnicas que tiene o ha tenido en él un especial significado para el cambio. Entonces, puede decirse que ha tenido un **encuentro** con la realidad del Ser. Después de esta etapa, el sujeto intenta llevar a los demás sus conocimientos de estas nuevas realidades, finalizando este proceso con una acción de gracias, reflejada en una **ayuda** hacia los demás.

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

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

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

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

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

- ¿Percibo la realidad tal cual es?
- ¿A dónde voy?
- ¿Dónde estoy?
- ¿La liberación de la técnica, conduce al desarrollo?
- ¿Quién soy?
- ¿Es la meditación un proceso de vivir?
- ¿Es la iluminación un proceso de ser?

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

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

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

Este libro intenta hacerlo meditar sobre cómo el hombre ha permanecido sobre tinieblas, de cómo recorrer el camino que lo lleve a la comprensión y desarrollo de su conciencia de maestro, iniciarlo en los procesos de la mente, conocer las actividades y campos relacionados con la conciencia, orientar sus metas y esperanzas a través de técnicas específicas, de quién es al transformarse en maestro, de cuál será el efecto de este cambio en su forma de vida y en la sociedad actual, en qué se convertirá la futura

humanidad, de cuál es el proceso que lo guiará hacia la plenitud de su ser, adquirir nuevos modos de lenguaje, percepción, pensamiento y actuación en su vida que lleven a su conciencia en desarrollo hacia la auténtica felicidad, adquisición de nuevos enfoques y conceptos de la ciencia que expliquen de mejor forma los fenómenos de la realidad, conocer las fases del proceso creador, alcanzar la iluminación, etc.

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

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

El primer estado, conciencia de **motivación**, comienza en el momento en que se produce en nosotros una alteración de nuestra realidad ordinaria, de tal modo, que afectan la percepción, pensamientos y actuación del individuo. Aparece entonces en nuestra psiquis por primera vez la pregunta ¿qué es la realidad? Con ella se origina un fuerte impulso (motivación) orientado a encontrar una respuesta satisfactoria. Sin este primer paso, permaneceríamos en una situación de pasividad que involucraría una detención o retroceso del crecimiento y desarrollo de la conciencia del SER.

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

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

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

El quinto estado, conciencia de **maestro**¹⁷, hace que el sujeto comienza a percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social. Aquí podemos considerar que comienza la segunda

¹⁷ Según F.Varela, en la conciencia de presencia plena, el cuerpo y la mente se unen y trabajan coordinadamente, cuyo resultado es una maestría o “presencia plena con los actos de un experto”

fase “interna” haciendo abandono de la fase anterior “externa”. En esta última, el individuo tomaba contacto con distintas formas de vida y técnicas de desarrollo personal. El sujeto puede fácilmente establecer una separación entre los diversos estados de conciencia. En cambio en los tres últimos estados (maestro, meditación e iluminación), de la fase “interna”, tal separación se funde en una “unidad de conciencia” siendo así imposible establecer la fragmentación de la conciencia.

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

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

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

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

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

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

1. Conciencia del proceso¹⁸.

La Conciencia participa en todo el proceso. Es el alma de la experiencia, que se desplaza en las diversas realidades manifestadas como “Testigo”. Detrás de las

¹⁸ Corresponde a lo señalado por F. Varela respecto de la Enacción, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”.

sensaciones emergentes en la realidad ordinaria, realidad transpersonal y realidad compleja (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante.

2. Referencia del proceso¹⁹.

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

3. Estructura del Proceso²⁰.

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

4. Actor del Proceso²¹.

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

5. Desidentificación del Proceso²².

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

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

¹⁹ Comprende de acuerdo a F. Varela a “las operaciones con símbolos se pueden especificar usando sólo la forma física de los símbolos, no su significado”.

²⁰ El mismo autor, plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”.

²¹ Según este autor, ya señalado, le corresponde al “experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado”, desde el primer momento, en el “impulso básico para actuar hacia el objeto discernido”, hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia”.

²² F. Varela advierte, que “cuando el meditador aborda el desarrollo de la presencia plena con la ambición de adquirir habilidad a través de la determinación y el esfuerzo, la presencia plena/conciencia abierta se le escapa” y agrega, “cuando el meditador empieza a soltarse en vez de luchar para alcanzar un estado particular de actividad, el cuerpo y la mente se coordinan con naturalidad”.

un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro". En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas.

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

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala: "La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.". A fines de los 80 se pensaba en el cerebro como un computador. Se sabe de la neuroplasticidad por estudios con ciegos que comprobaron que el cerebro se organiza de forma maleable y adaptable a los cambios de percepción y acción. Alvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial activa otras regiones del cerebro a las que se creía especializados solo para ciertos estímulos de los sentidos. Demostraron la capacidad del cerebro de "ver" con estímulos de los dedos y oídos, postulando que "las conexiones desde estos sentidos hasta la corteza visual ya estén allí, pero que no se usan mientras los ojos hagan su trabajo. Cuando los ojos se cierran entra en acción el mejor método que queda para obtener la misma información".

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

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

Algunos pensadores de estos tiempos, están comprendiendo que el hombre ha cumplido y está jugando un papel importante en la creación del Universo. Entiende que ya no es posible asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo, él

participa (es sujeto y objeto) de estos cambios. El principio de causalidad se invierte y transforma en un principio de finalidad; se distorsionan los conceptos de dimensión espacio-tiempo y dejan de ser limitaciones a la conciencia; aparece como aceptable la coexistencia de dos o más mundos paralelos; el pasado, presente y futuro es una falsa o incompleta percepción de la realidad; su visión espacial no está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales; comprende que la historia de la humanidad tiene un sentido de ser un proceso para el desarrollo de la conciencia, objetivo predeterminado por la propia conciencia universal.

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

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

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

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

MUNDOS REALES EN LA VISION DE LA COMPLEJIDAD

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

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

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

Mundo de la Realidad Sensorial.

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

Mundo de la Realidad Personal.

Nuestra historia biográfica personal es otro mundo. La realidad personal no es del presente, sino que la memoria e imaginación juegan un rol importante en este mundo. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo e independiente. Cada persona tiene su propia realidad. El mundo de la realidad personal sugiere que existe una identificación espacial en el tiempo. Así podemos clasificar la realidad personal según sea la distancia en el tiempo de nuestro recuerdo en al menos cuatro realidades: realidad personal inmediata, cercana, lejana y remota. La realidad inmediata, puede considerarse a los recuerdos de horas y días; la realidad cercana, a recuerdos de semanas y meses; la realidad lejana, a recuerdos de años anteriores; la realidad remota, a recuerdos de nuestra juventud e infancia. En estados profundos de relajación se puede facilitar remontarse al pasado.

Mundo de la Realidad Prepersonal²³.

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

Mundo de la Realidad Transpersonal.

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

Mundo de la Realidad Arquetípica.

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

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

Parece ser que, para acceder a las realidades complejas, transpersonales y arquetípicas, debiéramos atravesar primero un campo de experiencias del nivel cuántico, nivel que nos recuerdan los símbolos grabados en las cavernas primitivas que significarían el proceso que experimentaba el hechicero en el inicio del trance, en la oscuridad de la caverna. De las imágenes grabadas, se “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas

²³ Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden a cuatro etapas del proceso de nacer: MPB I del “Universo amniótico” en el seno materno; MPB II de “Inmersión cósmica sin salida” momento de las contracciones; MPB III de la “Muerte y la lucha del renacimiento” del avance por el conducto vaginal; MPB IV de la “Muerte y resurrección” de la separación del cuerpo materno.

geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los dispositivos cuánticos, como el *láser* y maser son generadores y amplificadores de luz coherente que se producen en fenómenos ondulantes y vibratorios. El sistema nervioso, contiene en su parte interior unos microtúbulos, que aparentemente presentan particularidades cuánticas ondulatorias, y bajo ciertas circunstancias, adoptarían las propiedades de ser generadores cuánticos de luz coherente. Así, una visión espiritual, es factible generarla con una **Tecnología Cuántica** como si fuera un “laser” de impulsos

neurológicos o Generador Neurocuántico (GNC) o también, un Amplificador Neurocuántico (ANC). Es probable, que los chamanes utilizaran esta tecnología de la física cuántica a través del estimulador sonoro de los tambores.

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

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

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

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

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

En cuanto al fenómeno físico de la fisión nuclear, puede pensarse en “otra forma de ver la estructura de la conciencia, es decir, asimilarla a la estructura del átomo. La materia está compuesta por átomos que históricamente, antes de Einstein, se suponía no podían dividirse ni destruirse. Con el advenimiento de la energía atómica, se liberó la enorme cantidad de energía que contenía el átomo. Al desintegrarse el átomo, se producía la explosión atómica, con la liberación poderosa de energía. Llevar a cabo un proceso similar en la estructura de la conciencia, trae aparejada la comprensión de que en el universo, los principios que lo rigen pueden aplicarse a diversos niveles de escala del conocimiento. Ahora, si suponemos que la materia compuesta por moléculas es

equivalente a una experiencia de conciencia compuesta por varios coordinados instantes de conciencia, un átomo sería equivalente a un solo instante de conciencia. Entonces, la descomposición (desintegración) del instante de conciencia en sus partes componentes, de acuerdo a los principios de la naturaleza, debiera liberar una energía encerrada y oculta en el interior del instante de conciencia (átomo). Durante el desarrollo de una experiencia de descomposición del instante de conciencia (similar a la desintegración del átomo) se liberan enormes cantidades de energía (información) que se regula en el proceso de la meditación disipativa con el control de la etapa de sincronización. Para conservar esa enorme cantidad de información en un pequeño espacio-tiempo sólo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la MD operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.”

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

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

El desarrollo de esta tecnología, nos permite vislumbrar que las respuestas son similares a las que F. Varela señala para la cognición, tanto en el conexionismo como en el enfoque de la enacción y que nosotros nos haríamos respecto de la Iv. Así, en el conexionismo, para la primera pregunta, ¿Qué es la Iv?, la respuesta es: la emergencia de estados globales en una red de componentes simples. Para la segunda pregunta, ¿Cómo funciona?, la respuesta es: a través de reglas locales que gobiernan las operaciones individuales y de reglas de cambio que gobiernan la conexión entre los elementos. Para la tercera pregunta, ¿Cómo saber si la Iv funciona adecuadamente?, la

respuesta es: cuando vemos que las propiedades emergentes (y la estructura resultante) se corresponden con una aptitud cognitiva específica: una solución feliz para la tarea requerida. Ahora, en el enfoque de la enacción, las respuestas para las mismas preguntas señaladas, para la primera, sería que es una acción efectiva, historia del acoplamiento estructural que enactúa (hace emerger) un mundo. La segunda respuesta, sería que funciona a través de una red de elementos interconectados capaces de cambios estructurales durante una historia interrumpida. La última respuesta, es que funciona adecuadamente cuando se transforma en parte de un mundo de significación preexistente o configura uno nuevo.

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

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

Actividades presentes en la emergencia de la realidad.

1. “Ver” la Realidad.

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

2. “Hacer” la realidad.

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

Condiciones para “Hacer” la realidad.

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

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

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

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

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

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

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

En la realidad transpersonal²⁴ aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

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

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad

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

Intención.

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

Objeto material o mental (visualización).

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

Reconocimiento.

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

Sentido.

²⁴ De acuerdo al Espectro de la Conciencia de Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

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

Sensación.

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

MODELOS EMERGENTE (Atráctores)

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

1. Relajación emocional
2. Relajación física
3. Relajación mental
4. Meditación al tacto
5. Meditación al sonido
6. Meditación de visualización
7. Viaje visionario
8. Viajes de transformación
9. Viajes en el tiempo
10. Recuerdo de la forma
11. Olvido de la forma
12. La caverna visionaria
13. Visión interior
14. Integración arquetípica
15. Viaje de evolución
16. Psicometría
17. Visión dérmica
18. Telepatía

1. Relajación emocional

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

2. Relajación física

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

3. Relajación mental

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

4. Meditación al tacto

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

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

5. Meditación al sonido

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

6. Meditación de visualización

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

7. Viaje visionario

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

8. Viajes de transformación

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

9. Viajes en el tiempo

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

10. Recuerdo de la forma

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

11. Olvido de la forma

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

12. La caverna visionaria

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

13. Visión interior

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

14. Integración arquetípica

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

15. Viaje de evolución

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Psicometría

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

17. Visión dérmica

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

18. Telepatía

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

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO²⁵

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

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

²⁵ Los módulos del proceso autonómico están referidos al tipo de lenguaje utilizado, como elemento simple de activación de emergencias globales. La palabra es el principio de la creación. “Es el hacer y el saber, la acción sobre el mundo y la visión del mundo”. Es un medio complejo de acción sobre la realidad. Las palabras serían la expresión o emergencia de una estructura interior y profunda de la realidad. Se dice que existe una relación “mágica” entre la palabra, el sonido rítmico, el momento, lugar y disposición e intencionalidad y que, con ello, estaríamos actuando en los tres cerebros (corteza, de mamífero y de reptil). De la interacción de estos, se produce la paradoja, conflicto producido en la mente, holística, plástica y de acción dinámica, con las estructuras lineales y dualistas de nuestros modos habituales de expresión lingüística.

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

1. Módulo verbal

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

2. Módulo periverbal

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

3. Módulo transverbal

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

4. Módulo peri-transverbal

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

ENCUENTROS DE LA FISICA CON LA PSICOLOGIA

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

En la física, por ejemplo, tenemos que la materia se va transformando en energía, a medida que pasamos desde la macro a la micro-física. Tenemos en primer lugar un objeto (materia) que se descompone en moléculas, compuestas por átomos, partículas como electrones y protones hasta llegar al quark²⁶, que puede tomar como mínimo seis sabores²⁷ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o

²⁶ Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

²⁷ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia en lo profundo es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

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

Modelación Matemática de un Instante de Conciencia

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

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA nos sitúa en el estado de **comunicarnos lo que vendrá** con el desarrollo del proceso de la conciencia. En él se despliega la **estructura de la conciencia** en un modelo de percepción de la realidad, como resultado de una combinación de un medio y un proceso que deben efectuarse para acceder a la experiencia consciente o “desintegración” de la Energía de conciencia. Se menciona la similitud del instante de conciencia con la estructura del átomo. Así, al comparar la famosa fórmula de Einstein ($E=mc^2$) con la Energía de conciencia, podríamos generar un modelo que contemple la relación de la física con la conciencia. A continuación, en EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, **comprendemos** que para generar la Energía de conciencia (E_c) además de un medio, que en nuestro caso se trata de nuestro cerebro o masa cerebral (M_c); necesitamos también de un **proceso autónomo** que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un sistema autopoiesico, de estructura disipativa.²⁸ Los elementos a combinar son las etapas que comprende el proceso de ocurrencia de un instante de conciencia y se despliegan en tres ámbitos. Una intención (i) que inicia el proceso, le sigue la imaginación (visualización) o memorización (r) que converge en sincronización con sensaciones (s) de sonido o tacto, que debemos repetir en el tiempo (2). De la interacción de todos estos elementos podemos generar un modelo matemático expresado en la estructura siguiente:

²⁸ Esto de que la experiencia consciente emerja de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

Si recordamos que en física:

$$E = mc^2$$

Entonces, en el campo de la conciencia tenemos:

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

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

Si definimos:

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

Entonces:

$$E_c = M_c (I + R * S)^2$$

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

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

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

$$E = mc^2 \qquad E_c = M_c (I + R * S)^2$$

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

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

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

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

Entonces si:

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

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

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

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

Proceso autonómico = Módulo verbal + (Módulo periverbal * Módulo Transverbal)²

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

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

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

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

ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA

Hoy podemos decir, que conocer un ámbito de un tema, cualquiera sea este, estamos centrándonos en un “espacio de la conciencia” que comprende transitoriamente un sistema cerrado o autónomo que participa de un proceso de autogénesis (autopoiesis)

que se produce a sí mismo hasta que se genera un sistema abierto por interacción con el medio que permite la creación de nuevas estructuras.

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

ESTRUCTURA 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 espacios de comportamiento diferenciados o formas de espacios arquetípicos de conciencia.

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

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

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

índole y que pueden llegar al éxtasis. Cualquiera sean las manifestaciones del despertar kundalini, el proceso en esencia es curativo.

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

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

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

Hay que destacar que los espacios arquetípicos conforman dos hemisferios representativos del funcionamiento de la conciencia. Así por ejemplo, podemos dividir un ámbito izquierdo o negativo que comprende los espacios EAFE, EAFV y EAFT y de un ámbito derecho o positivo que contempla los espacios EAFA, EAFC. Esta estructura de la conciencia se refleja en la conciencia personal y prepersonal, como ya lo planteara Carl G. Jung. Entonces podemos decir, que todos los niveles de la conciencia arquetípica (y transpersonal), de alguna forma están íntimamente relacionados de manera sincrónica con los niveles de la conciencia personal y prepersonal. Lo que ocurra en un nivel afecta a los otros niveles. Así por ejemplo, si en cierto momento meditando nos encontramos en un estado creativo del nivel EAFA, se producen efectos de sincronicidad con los niveles personal en donde se refleja nuestra creatividad. Así también, si al inducirnos un estado alterado de conciencia mediante un sueño estuviésemos en un estado negativo de EAFT, seguramente en nuestra conciencia

personal de la vigilia ocurrirán sucesos negativos de sincronicidad que produzcan situaciones similares a las de la experiencia meditativa de EAFT. Los alcances de esta situación tienen profundas implicancias para la educación, salud, comprensión y control del comportamiento social en el futuro.

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

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

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

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

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

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

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

Espacio Arquetípico de las Formas Volcánicas (Fuego):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Terrestres (Tierra):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Eólicas (Aire):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Acuáticas (Agua):

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

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

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

ESTRUCTURA DUAL DE LA CONCIENCIA

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

En conciencia sensorial (ordinaria), presenta las propiedades de adosarse a un envase (cuerpo) con características propias de la materia, de inmovilidad, de identidad o pertenencia, de ubicuidad, de temporalidad. En cambio, la conciencia cuántica de estados alterados (no ordinarios), adopta propiedades de deslizamiento de su sensación de envase (cuerpo) con características aproximadas a la energía, de movilidad, de trascendencia de la identidad, del espacio y del tiempo. Una característica importante de la conciencia en ambos espacios sensorial y cuántico (ordinario y complejo) es que la fijación de la atención, permite discriminar la propiedad específica en que nos

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

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

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

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

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

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

UN MODELO CONSTRUCTIVISTA: ESTRUCTURA DEL PROCESO AUTONOMICO

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

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

considerarlos formando parte del conocimiento occidental del proceso de autonomía del ser.

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

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

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

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

(III) En la Comprensión de la Complejidad.

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

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

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

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

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

Otro alcance que debemos tener presente, es el de que existen ciertos factores o actitudes que favorecen o inhiben el proceso de transformación de la conciencia. Tenemos por una parte factores fisiológicos, como dietas, ejercicios introspectivos y actividades cotidianas y por otra parte factores psicológicos, como el acceso o no a lecturas introspectivas, bellezas naturales, expresiones artísticas, rituales, aislamiento y otras actividades complejas.

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

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

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

Las crisis de transformación pueden ser el resultado de una enfermedad, accidente u operación, del cansancio y falta de sueño, del parto o del aborto, de una experiencia emocional o sexual, cambios en una relación afectiva, pérdida del trabajo o bienes, etc. En cambio, el proceso de transformación puede comenzar con la meditación y prácticas espirituales como la oración y contemplación.

1. - CRISIS DE TRANSFORMACION.

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

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

Una **experiencia de cercanía con la muerte** vivió una persona que nos relata lo siguiente: "Tenía 21 años y estaba muy enferma. Llegué al hospital con una peritonitis

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

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

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

“Estoy sentada aquí, en la cima
de una suave loma que desciende hasta
el camino, por donde habitualmente
transitan los turistas que se dirigen a
las Termas de Puyehue.
En medio del silencio que me
rodea, y la visión maravillosa del lago,
los árboles y las montañas (que me
envuelven como un manto verde y protec-

tor), siento por primera vez en muchos años, una paz y una plenitud tales que tengo la sensación de haberme fundido con el paisaje. Si bien es cierto que llegué hasta este lugar buscando un “rincón” especial donde poder estar sola, este propósito se ha diluido como por arte de magia, en medio de la calidez que me embarga, sintiéndola como algo que emana de la tierra misma... Dejo que transcurra el tiempo, observando los cambios que paulatinamente van transformando el entorno, y a medida que los tonos dorados y rojizos se transmutan en violetas, azules y grises, siento que estoy en paz conmigo misma y con Dios.”

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

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

2. - PROCESO DE TRANSFORMACION.

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

FUENTES DEL CONOCIMIENTO.

Suele pensarse, que el conocimiento sólo puede ser adquirido bajo ciertas formas, ya sea mediante los libros, la enseñanza tradicional dada en las escuelas, las conferencias, los talleres, etc. Sin embargo, para los fines de esta introducción, diremos que existen dos formas del conocimiento. La diferencia entre ellas, en la práctica no existe, pues se dan o pueden darse integradamente ambas. Una forma se refiere al

conocimiento sobre algo como externo a nosotros, en cambio la otra forma es más sutil, pues el sujeto del conocimiento es observador y participante a la vez, y por lo tanto, nos encontramos ahora **en el conocimiento de algo**, en un sentido de experiencia vivencial más que nada.

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

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

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

EXPERIENCIAS INTENCIONALES Y SUBJETIVAS EN MEDITACION Y RELAJACION

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

sentimientos de paz y quietud; de ruidos y sonidos; encuentro con otras personas; de fronteras o límites.

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

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

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

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

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

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

“Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones incluye la superación de las barreras espaciales habituales, adoptando la forma de identificación consciente con

otras personas, diversas formas animales, la vida vegetal, o materiales y procesos inorgánicos.” Grof destaca la importancia curativa de las experiencias transpersonales al afirmar “las experiencias transpersonales están frecuentemente dotadas de un potencial curativo inusual. Ciertas dificultades emocionales, psicosomáticas o interpersonales, que han plagado al paciente a lo largo de muchos años y se han resistido a los enfoques terapéuticos convencionales, en algunos casos desaparecen después de una experiencia plena de naturaleza transpersonal, tal como la identificación auténtica con un animal o forma vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior”.

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

Experiencias y Encuentros de Realidades Visionarias

“La Caverna Visionaria”²⁹, es una técnica como de las más antiguas formas de acceso a la conciencia interior, pues era utilizada desde la aparición del hombre cuando estaban en sus cavernas iluminadas por sus fogatas en las profundidades de la tierra.

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

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

(I) EN UNA EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO

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

Entre las experiencias de este tipo, tenemos las siguientes:

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

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

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

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

²⁹ La “Caverna Visionaria” es una técnica de acceso a la conciencia transpersonal, y se describe en el libro.

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

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

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

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

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

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

Otro “primitivo moderno” vivió las siguientes experiencias:

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

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

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

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

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

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

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

Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino. Como vimos, una de las meditaciones es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo divino. El proceso comienza con la conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Le siguen la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. Luego llegamos a la conciencia primitiva, de preservación de la vida del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie, en la toma de conciencia ecológica. Desde aquí, entramos a la conciencia multiemocional de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la conciencia del vacío de las formas, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

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

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

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

las imágenes en la roca, que es la membrana que divide el mundo real con el mundo espiritual.

(II) EN UN ENCUENTRO CON UN CHAMAN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El sexto viaje consistía en bajar hacia el mundo inferior. En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de túnel frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo. Vi también al final no tan nítido, un rostro de niño o bebé.

El séptimo viaje era subir al mundo superior. La mayor parte solo escuchaba el sonido del tambor. Sentí apretada la garganta. En un momento vi a un hombre tocando maracas por estos alrededores. Se me hizo difícil ver a mi caballo en las alturas.

El octavo viaje era adivinar la respuesta a una pregunta. Me hice la pregunta ¿estoy siguiendo un buen camino? Y, ¿cómo mejorarlo? Al término del ejercicio vi objetos dorados y cosas de oro. Eran como figuras de los aztecas.

En el noveno viaje, me introduje en el caballo y comencé a ver como caminaba, agachando la cabeza en una especie de vaivén. Caminaba sin correr. Al terminar sentí dolor en la columna dado el movimiento de subir y bajar la cabeza como ocurre al caminar un caballo.

En el décimo viaje, se intentaba adivinar las preguntas de un ayudante. Se buscaba una piedra y dándole orientación cardinal, se visualizaban imágenes dentro de ella y preguntas con su ubicación geográfica respectivamente. Intercambiando las preguntas con el ayudante se efectuaba el viaje preguntando a las figuras la respuesta a las preguntas del ayudante.

En el onceavo viaje, se buscaba al maestro. Comencé del lugar de partida y me encontré con el animal (caballo). Le hice la pregunta de buscar al maestro. En un momento apareció la cabeza de un hombre desconocido y después desapareció. Quedé muy relajado.

En el doceavo viaje, vi solo a un niño que miraba y tenía unos cuatro años. Estaba en la vereda. Después pensé que la cara que había visto en el viaje anterior era probable que fuera la del niño, pues tenía muy poco cabello como un niño. Se me olvidó hacerle una pregunta.

También hubo varios ejercicios, como adivinar un problema de una persona y ver la solución en alguna visión; encontrar y emitir un sonido que permita mantenerse en contacto con los guardianes de poder y con los diferentes mundos (superior, medio e inferior) al emitir dichos sonidos o cantos; al término devolvimos la piedra a su lugar de origen; hicimos ofrenda, agradeciendo la ayuda de las energías y pidiendo una limpieza de algún lugar del planeta.

(III) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS MINERALES

Esta experiencia puede ser el comienzo para profundizar la meditación y que facilite el acceder a otras dimensiones de la conciencia. El objeto que sirve en la meditación comienza a transformar la conciencia del participante.

Se describen las siguientes meditaciones de este tipo.

Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas.

Pensé que la piedra era roja, sabiendo que son de color plomo o gris. Me molestó el ruido de una sirena. Creo que falta tiempo para empezar la meditación, ya que percibí un dolor de cabeza y eso debido a que venía recién llegando y preocupado por no llegar a tiempo.

En esta experiencia de la piedra como objeto, me pareció que estaba tocando algo muy suave, como terciopelo y su forma me hizo imaginar que era una cunita o algo cálido. También una forma de triángulo. Al verla la encontré pálida y llena de hoyuelos. Me sentía muy relajada y complacida ya que tuve imágenes de la luna.

La piedra se sentía áspera, helada, suave, calor; ruidos de micros, de perros; tensión en las manos; mar, ruido interno, boca, saliva; recordé lectura de un libro.

La piedra elegida fue una porosa de color café; mi concentración fue al tacto, primero con las yemas de los dedos y después con las manos; lo más impresionante fue los poros que contenía la piedra ya que me daba cuenta de la gran cantidad en su contenido con el tacto pero que al mirar con los ojos, los poros desaparecían; mi tacto podía sentir mucho más cantidad de poros en tan pequeña piedra.

Alguna dificultad para concentrarme en la piedra. Se observaron todos sus detalles al tacto sin mayores experiencias.

Me atrajo su color, su forma irregular, suave, por su porte la elegí, la toqué, la amasé, la palpé, la apreté hasta casi producirme dolor. Mis movimientos algo nerviosos hasta lograr sentirla. Creo que me transmitió fuerza, seguridad.

Mi meditación implicó un conocimiento o reconocimiento de una piedra negra, tanto visual como de su peso; extrapolé su imagen en mi mano a la de un pequeño bebé que descansaba plácidamente.

Piedra al tacto rugosa, áspera, tibia al contacto con mi mano; buen tamaño; sentí que en sus surcos el viento y el agua habían hecho su trabajo. Pensé de pronto que se asemejaba a mi piel.

Me costó bastante concentrarme; después empecé a jugar con ella (la piedra) y a sentir sus diferentes relieves; me empezaron a pesar los brazos y la piedra me molestaba; la dejé entre ambas manos y me quedé tranquila esperando que terminara el ejercicio.

Realmente fue algo muy agradable; fue de menos a más, al principio no se veía la desigualdad del objeto y así entre más recorría el objeto, le iba encontrando más diferencias, pero a la vez la iba sintiendo completamente lisa.

No tuve mucha concentración y afinidad con la piedra pero sí me sentí tranquila.

Al jugar con la piedra tuve dos sensaciones. Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona pero en paralelo con el juego de la piedra y cambiando su forma.

Nunca me imaginé la piedra, solo al apretarla sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la

energía hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Sentí al tacto una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco. En algún momento me fui sintiendo somnolienta y muy relajada y las imágenes que atravesaban por mi mente, que eran muchas y variadas, fueron esfumándose hasta conseguir sentir una especie de sueño.

Me embargaron sentimientos de pena y llanto; me sentí muy cansada; el tacto con la piedra era agradable, la sentía mucho más al contacto con los dedos que con la palma de la mano. El color imaginado fue el mismo de la piedra; traté de cambiarlo pero volvía al mismo que era. Se me calentaron las manos y se calentó también la piedra; me hubiese gustado dormirme durante la meditación; me sentía muy cansada.

Me sentí adormecida y/o relajada, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo caso, después de salir de la relajación, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a clases.

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un haz de luz al centro que brillaba; cosas que imaginé al tacto, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

Cuando recibí mi piedra la encontré grande y pesada. Al cerrar los ojos comienzo a descubrirla, primero en sus formas y luego en su textura, descubriendo sus hendiduras. Descubro que tiene una forma semejante a un triángulo, pero con volumen. La imagino de color negro muy lustroso y con una veta blanca. A medida que la sigo descubriendo, la piedra ya no está fría y me parece mucho más liviana que al principio. Al abrir los ojos, puedo comprobar que la forma que imaginé es la correcta, no así el color ya que es en tonos verdes.

Imaginé la piedra del mismo color que la que realmente tiene, luego me vino a la mente unos dragones pero no terribles, sino como de caricatura; en algún momento sentí que se podía moldear como plasticina, pero no resultó; finalmente lo encontré como un sapito petrificado que estaba encogido.

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

Al tomar la piedra sentí al momento como algo blando, una masa blanda que la podía moldear, suave. Después me imaginé que estaba tocando la “guatita” de un perrito. Muy suave y frágil. Me vi después caminando por un sitio y llevaba la piedra, pero en esos momentos la sentía como algo agradable en mi mano que me acompañaba. El color casi resultó el que yo creí. Muy agradable lo que sentí.

(IV) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS ANIMALES

La identificación con aves, peces y animales es una experiencia muy enriquecedora por la desaparición de los límites de la trascendencia de la conciencia. La identificación con un animal nos hace ver y sentir la importancia de la cercanía de nuestra conciencia con

la de otras especies. Esta experiencia, es similar al tercer estadio del trance del chamán, la identificación con un humano-animal o theriántropo.

Las siguientes experiencias describen estas actitudes.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

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

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos. Después me desconcentré y me preocupé de los ruidos externos y de cosas que me pasaron durante el día, por lo que perdí totalmente mi relajación.

Me encarné en mi perrita “marilyn”; partí desde la plaza de mi villa; primero me vi como era ella, muy linda, blanca con manchas negras y solamente tenía ganas de jugar, correr y observar; me dirigí al sur, directo a Llanquihue a un lago muy hermoso y mi mayor diversión fue correr.

Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar; la playa. Caminando me encontré junto a mi marido e hijos como somos hoy en día; vi nubes blancas, pasto verde y luego el mar, un atardecer. Luego un río, y nuevamente mi familia conmigo, en tranquilidad; los lugares eran todos conocidos.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando en mi alrededor; visión clara, pero breve.

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Fue una imagen monótona. Un caballo (supuestamente yo) corría por el campo en el ocaso y no paraba de hacerlo; lo que más me emocionaba era sentir la brisa y tener la sensación de algo inalcanzable.

Visualicé una mancha en la piel o en la tierra con forma ovoide que se fue cambiando de color café y algunas partes brillantes, en algún momento casi me sentí caballo, imagen que perdí rápidamente.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa, salí de Santiago por la carretera 5, llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo. Al primer cambio de la música, me estaba quedando dormida y de ahí me desperté un poco.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce; antes de la música, salí montada en él desde mi casa y sobrevolamos calles de la ciudad y traspasamos la cordillera hacia otros países; quería volar con él hasta el África y caminar por la selva, pero al escuchar la música sentía estar en un lugar distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación, con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua y sólo quería quedarme allá.

Primero todo negro, luego una imagen de perro pequeño jugando en el pasto; después veo un ave que observa una carretera con verdes campos (Sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir calor hasta transpirar.

En realidad empecé siendo un caballo que salía desde la partida del club hípico y corría por un camino que a mí desde chico andaba (casa de abuelo) pero de pronto me veía dando vueltas por el cielo dando círculos igual como un cometa, pero en cosas de segundos vi que iba hacia un paisaje verde, cosa que era nueva pero en ese momento trataba de averiguar ¿Cuál era ese lugar? Y reaccionaba; hubo varios lapsos de lugares que no conocía pero al tratar de buscar o saber qué lugar era, me desconcentraba, pero era agradable la sensación de viajar volando siendo un caballo que volaba y aterrizaba. Fui a la cordillera y veía al caballo que se deslizaba hacia abajo y me dio frío.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido. Volví al lugar de partida. Paz.

Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles, incluso el Parque del Recuerdo donde está mi papá (en ese momento sentí mucha pena). Luego de recorrer millones de Km. Siempre corriendo y feliz, volví a mi casa muy contenta de estar nuevamente ahí. Terminé relajada, cansada y contenta.

Vi un tigre; no partí de ningún lugar sino que inmediatamente me vi en un lugar con pasto alto, había viento, pero agradable; siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo. Más tarde, voy volando sobre un “Dumbo” y viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves. Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

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

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

Partí de Punta de Tralca, siendo una tonina. Era parte de la tonina; di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahiti a ver los peces de colores. Ahora andaba bajo el mar, a ras de la arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; veía escenas con sirenas coloridas que pasaban entre ramas del suelo del agua. No volví sino hasta que se terminó la música.

(V) EN UN ENCUENTRO CON EL AISLAMIENTO

En muchas culturas aborígenes se efectúan procesos de aislamiento del individuo de la comunidad ya sea en una cueva, desierto, selva o un viaje a otro lugar, que le permita así enfrentarse solo a lo desconocido y esto le signifique un cambio de conciencia.

Las experiencias de esta índole son las siguientes:

En esta última sensación fue muy grande el viajar con ese sonido de avión, que de pronto tenía que agarrarme de algún fierro del avión; sentía como mi cuerpo subía y bajaba con sensaciones de que en algún momento nos íbamos a estrellar con el follaje de la selva. También sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran paz interior, como yo formando parte de ahí; no tuve nunca miedo, solo mucha paz; mi cuerpo fue al final muy pesado y me costó mucho reanimarlo; sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso, que solo al moverla lentamente pudo recobrar su movilidad; También algo de frío; una sensación de olor a tierra seca, muy marcado e intenso, casi molesto.

Viajé en un tren rápido. Atravesaba bosques y ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo, pero sí frío, soledad, tranquilidad. No vislumbré ningún animal grande, sólo pajaritos, silencio, correr del agua. Para mí los otros pasajeros no existían. Quizás me había autoaislado.

Sólo vi colores al principio, color azul oscuro; todo es anochecer, siento mucho miedo por los ruidos de la selva; lloro por los demás y por mí. Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morados; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de luz (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los colores; siento ruidos de tambor que pueden ser de algún pueblo aborigen que nos pueden ayudar; veo todo amarillo anaranjado; veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos; Me duele enormemente el juanete; siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

No tenía una relación de la historia que se contaba con el lugar que yo estaba. En la selva estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina; yo estaba en otra; también estaba tan relajada que tendía a quedarme dormida; tal vez, por una mala posición me dolía mucho la base de la columna.

Fue algo sin importancia la historia que estaba escuchando, debido a que la primera relajación me dejó muy bien.

Sentí el ruido de un tren, no logré subirme al avión y viajar, pero sí sentí el agua con un riachuelo y además llovía muy fuerte.

Recuerdo que salía de un edificio hacia el aeropuerto; se repetía la misma imagen a medida que cambia la música. Luego el avión destruido en una verde llanura. Luego todo negro, pero si escuchando parte de la música, no toda la melodía; al volver mis manos estaban dormidas.

Bueno, en realidad viajé en mi helicóptero, pasé por muchas partes pero cuando sentía el agua caer, me daba mucho frío; veía hasta la sombra de los pájaros, pero estaba muy relajado.

La música, una vez más me transportó. En un comienzo, al escuchar la historia, se me fue produciendo una somnolencia que terminó por dormirme durante mucho rato. Luego me vi entre un grupo de hermosas mujeres, muy bien proporcionadas, en un escenario extremadamente hermoso y luminoso, bailando al compás de esta música maravillosa. Los velos con que se acompañaban, eran de color rosado y calipso. Luego, el movimiento pasó de ser el baile del escenario a la del agua. Movimiento lento y muy armonioso. Fue una relajación inolvidable.

Me sentí extraña, fueron sensaciones no muy claras, al comienzo me sentí agradable, después ya no tanto, estaba muy consciente de la historia, muy en el aquí y ahora, luego no logré irme de la realidad, creo que hasta me dormí, terminé con dolor de cabeza y mucho frío.

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

siquiera de tiempo. (A veces se me cruzaban ideas de lo que fue mi vida de trabajo hoy: muy movida y complicada). Luego ya de vuelta, con el mismo ruido de helicóptero, me sentí feliz de volver. Fue muy placentera la sensación de cero preocupación.

Lo más impactante fue sentir a mi espalda el ruido de lluvia fuerte, la sensación de frío y también sentir una bruma rosada que se integraba a las cosas.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba. Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza. Dorado fuerte cuando llegué al Oriente. No me pude meter en el relato del accidente; yo viajé mucho, solamente de espectadora.

Sentí el ruido de un tren, sentí que viajaba en él, por paisajes del sur de Chile. Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados colores, no había problemas de alimentación ya que había gran variedad de frutas; luego caminando encontré una tribu de indios amazónicos, muy amigables, que vivían sin ningún problema; luego de estar un tiempo con ellos, trataba de buscar otras cosas como una salida; luego no sentí nada.

No me pude meter en el cuento, me sentía tendida con la presión de mis manos en mi abdomen. Escuchaba la historia y me imaginaba el paisaje; me agradaba el ruido del agua y los cantos de los pájaros. De pronto con la música me imaginé que yo era una esfera y la música estaba dentro de mí. En el viaje de vuelta en un vehículo (avión o helicóptero), sentí frío.

Partí a Pudahuel en un tren, que no era el Metro, y eso me descolocó, porque no era lógico. Una vez en el avión, no podía relajarme con la “suave música”, porque la música, aunque bonita, era demasiado fuerte. Tenía ganas de bajar el volumen. Cuando el avión se fue al suelo, yo estaba muy bien, veía los árboles, el agua, pero nunca me senté o hice algo. Siempre estuve de pie hasta que nos salvaron. Cuando volví a ese tren, me molestó mucho.

(VI) EN UN ENCUENTRO DE VIAJE TEMPORAL

El viaje a otros tiempos y lugares es una experiencia extraordinaria. Aprendemos de las costumbres, vestuario, ambientes y formas de comportamientos desconocidos por nosotros. Esta vivencia provoca cambios que trascienden explicaciones racionales.

Debido a que estas experiencias han tenido una amplia difusión específicamente en terapias de regresión hipnótica, daremos una breve descripción de estas experiencias en talleres de meditación y que son las siguientes.

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

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

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

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

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

(VII) EN UN ENCUENTRO DE SONIDOS ARQUETÍPICOS

La experiencia en sonidos arquetípicos permite abrir la puerta de acceso a otras dimensiones de la conciencia. Cada sonido, tiene un patrón de visiones y sensaciones que alteran la percepción y ubican a la persona en su centro arquetípico en el cual se encuentra influenciado en ese momento. Así, un sonido puede producir una percepción distinta en las diferentes personas.

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

Pensé que no podía concentrarme; era como si yo luchara por no hacerlo y al mismo tiempo deseaba tener la facultad de concentrarme sin problemas. Sentí un pequeño dolor de cabeza. Vi cuando salí a la puerta a recibir a nuestro relator; me preocupé de la hora y seguía pensando que no podía concentrarme. Al oír la música, me imaginé ser un monje gordo como Buda y semidesnudo cantando.

La primera música muy clara y profunda, aunque las voces eran un poco toscas; me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían; todo giró en torno a la ambientación, un escenario totalmente con pilares dorados y doncellas japonesas bailando.

La segunda música me relajó al extremo de sentirme muy liviana, como flotando y bailar alrededor de la luna en mitad del círculo; era muy joven y tenía un vestido como túnica rosado y veía que me miraban mis hijos.

Sonido gracioso; temerario, frío; tensión en las piernas; agradable; oscuridad y penumbra; tranquilidad; balanceo; péndulo.

Campanillas desagradables; tensión en las piernas; sentí el cuerpo tieso; luz y oscuridad; sombras; los brazos y manos pude sentirlos agradables, calor y livianos; el tronco se suelta; deseo de continuar con la primera meditación.

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

Mantra de música y campanas me indujo más el estado de meditación.

Mantra de cantos de monjes me alteró algo y no logré mayor concentración y meditación.

En primera instancia me choqué; lo encontré algo violento, repetitivo, pesado. Poco a poco me fui acostumbrando a ese ronroneo hasta casi quedarme dormida. El canto estaba ahí.

Después cambió la melodía, entonces comencé a visualizar los animales, el campo, el pasto y seguí con ello por un rato. Las campanitas me traían a la realidad cuando trataba de evadirme.

La primera melodía me dio una sensación de pánico, como si quisiera escapar de mí misma. La segunda melodía me equilibró un poco más.

Sentí que en varias oportunidades se movía el piso; logré quedarme traspuesta dos o tres veces y en algún momento perder conciencia; sólo al sonido de un ruido externo recordé en lo que estaba, pero rápidamente volví a estar concentrada, desdibujándose el ruido externo.

La música del Tibet no me gustó, no me cuadraba con la imagen que veía primero, donde yo estaba en un campo inmenso donde había un monasterio; no me cuadraba la música que escuchaba con el lugar; encontraba la música tipo satánica. De repente pasaba a otras imágenes, estaba en el campo, después en la oficina, después quería regresar al monasterio, luego aparecía en mi casa y así pasaba de un lugar a otro.

También fue algo agradable; con respecto a la música no me gustó pero después empecé a sentir la armonía de la música, pero lo que más me gustó fue que al principio la posición de las manos era un todo, pero pasado un momento lo único que me unía eran los dos dedos pulgares.

No logré concentrarme. Esta melodía me produjo rechazo. En un pequeño lapso de concentración vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música y me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar.

Serie de imágenes como frente a un televisor. Luego de un golpe me sacó.

En realidad no me gustó la música del Tibet y le encontré la armonía a los segundos y fui tomando tranquilidad; sensaciones que en vez de ser circulares eran como verticales pero volvía a mí en los dedos pulgares ya que en momentos era como que los dedos estaban separados y me daba cuenta que estaban juntos. En la música japonesa fue muy agradable.

Una tremenda sensación de desagrado al escuchar la música por ser tan repetitiva, monótona, lamentosa, densa. Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Esta música me produjo más relajación, los colores en blanco, amarillo, con una idea de estar presenciando un funeral japonés. Mucho frío.

Maravillosa con la música del Tibet; fue un sentir profundo, una sensación de elevación, y me elevaba y elevaba; tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta; no habría salido de este estado maravilloso. Pero llegó la música del Japón y ya no fue lo mismo; volví a sentir mi cuerpo terrenal y no volví a sentir lo mismo. Me quedo con la música del Tibet.

Con la primera música del Tibet sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso; era como si se estuviera pagando culpas; me sentía con el cuerpo muy pesado.

Con la segunda música (del Japón), sentí que se alargaba mucho, y me cansaba que no terminara nunca. Sentí una sensación de mayor bienestar en comparación con la del Tibet, incluso si tuviera que describirla como color, sería amarillo fuerte y luminoso, pero no cálido.

Colores oscuros, colores tierras, campesinos trabajando, círculos girando; mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonrían. Se me hizo muy larga la meditación.

Tampoco me gustó mucho, pero sin duda es mejor que la anterior. Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los colores blancos y arena. Hay un desierto. Me comienza a molestar la posición de mis pies, espalda y manos. Estoy a punto de abandonar el ejercicio; se me hace muy largo, pero decido continuar hasta el final.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable, la encontré muy larga ya que me sentía incómoda.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua; sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas.

No pude relajarme ni concentrarme; me desagradó, trataba de entender las dos palabras que se repetían con distintas secuencias y reconocer la secuencia con que se repetían. De repente me distraía y me encontraba pensando en cosas que me interesan o preocupan.

Es más agradable. Imposible pensar en otra cosa. Sólo se siente la música y la campanilla; al principio imagino colores y predomina el color turquesa con pintas pequeñas de rojo y amarillo; luego una planicie más bien seca, color terracota con pocos árboles. Siento mi cuerpo liviano y etéreo. En ningún momento dejo de sentir que estoy aquí y que la música viene de la radio. Siento que ha pasado demasiado tiempo y quiero terminar.

Movimientos de agua con mucha fuerza en algunos momentos, pero siempre con mucho movimiento.

Hombres llamando al espíritu de la tierra con mucho amor y paciencia, pidiéndole a la tierra que germine las semillas; voces de ancianos palmeando con sus pies amorosamente la tierra. Luego la semilla es puesta y cubierta amorosamente; germina la semilla. Yo soy semilla, despierta con la música con alegría del que se despierta con un buen propósito y surgen brotando con colores brillantes.

Aire muy suave, etéreo y fluye con todo, se van incorporando otros sonidos.

Fuego, crepitando.

(VIII) EN UN ENCUENTRO DE VISION INTERIOR

La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. Después de un cierto período de tiempo, podemos comenzar a experimentar ilusiones visuales, como imágenes del inconsciente que no están relacionados con la memoria normal, sino que se parecen más a las imágenes nítidas de sueños.

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

Estaba a punto de lograr una relajación profunda, me detenía y volvía nuevamente a relajarme. La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Con mi respiración de exhalar y expulsar, logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una paz y armonía general.

Concentré mis pensamientos en la respiración, en el estómago; luego, comencé a limpiar mi cuerpo lavando los huesos, los órganos, los pulmones, el estómago; eliminé grasas y suciedad; visualicé zonas blancas.

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

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas; cierta inestabilidad del cuerpo al "flotar"; agradables sensaciones.

Este proceso fue como una toma de conciencia de mi cuerpo, de su dimensión y peso. Me sentía encerrado dentro de él.

Sentí que no era necesario retener ni ideas, ni imágenes; parecía como que algunas sombras cambiaban de tamaño. Me quedé dormida varias veces. No alcanzaba a tener pensamientos completos. Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación; me bajó la temperatura del cuerpo.

Empecé a dar vueltas en forma muy lenta; era como los gimnastas al dar vueltas hacia adentro.

Muy relajada, agradable, pero con algunas incomodidades; dolor de cuello.

Paz, relajación total. Sentí que la luz disminuía, como si tuviera los ojos abiertos.

Estoy muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Regresión; diferentes etapas de vivencias, buenas y malas. Sensación de paz que me produjo un profundo sueño.

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

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta; colores, esqueletos que se disolvían, flores, mujer caminando.

Al comienzo veo una serie de luces que me llevan a la entrada de algo; es como un “nacer”; luego la sensación es como la de ir descubriendo cosas paso a paso. La música provoca una sensación de tranquilidad. Sin embargo, no soy capaz de terminar la meditación porque mis pensamientos van de un lado a otro y despierto antes del tiempo esperado.

Me costó concentrarme; me pareció muy larga; empecé imaginando con la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes y gente.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingravida, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos; sensible a los sentimientos pero no a las sensaciones físicas y se contacta con los otros espíritus, independiente de sus cuerpos, en otra dimensión distinta a la física.

Me costó evadirme. Al hacerlo me pareció estar frente a una “entrada de luz” grande, sin límites pero muy clara y hermosa. Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Sentí una sensación agradable de ingresar a una especie de templo con árabes (sin rostro) vestidos de ropa color tierra. Pero no pasó de ahí. Me iba a situaciones pendientes de la oficina y de lo que me espera en la casa y que tengo que ir al cajero automático para tomar taxi. De repente tuve la sensación que me dormía porque se me soltaba en forma brusca los músculos de brazos y cuello.

Bajé por la columna con mucho movimiento, como por escaleras de huesos huecos, con sonidos (como cuando uno toca un xilófono) bajé como por un tobogán, era cavernoso, alto. Llegué a la vejiga, allí estaba luminoso, era como una bolsa llena de líquido, me fui a los pulmones y luego salí por algún lugar.

(IX) EN UN ENCUENTRO CON LA SINESTESIA

En el capítulo “Mundos Reales” de mi libro *El Universo en un Instante de Conciencia*, comentaba respecto a que “en raras ocasiones se mezclan mundos distintos” o se intersectan o superponen los diferentes sentidos. Esas raras ocasiones, últimamente, son consideradas normales por los neurólogos y se les conoce con el nombre de **sinestesia**. Se define, esta como “condición algo peculiar en la cual los sentidos se entrelazan. Por

ejemplo, una persona puede ver colores cuando oyen un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro” y se dice que esta particularidad de ocurrencia de forma espontánea, es una entre 25.000 personas. Otros opinan que se da una entre 2000. Sin embargo, en estados especiales de conciencia puede ser obtenida por la mayor parte de las personas, que incluso se habla que todos tenemos esta capacidad en estado latente pero habitualmente se encuentra dormida y que puede ser despertada con alguna estimulación sensorial. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas. Según Hubbard, la sinestesia ocurre porque algunas partes del cerebro que perciben los colores están muy próximas a las que procesan el habla, el lenguaje y la música. En los estudios de la sinestesia se han identificado 19 tipos de sinestésias: sonidos (verbales, musicales, generales) que evocan colores, sabores y tacto; números y letras que evocan colores; dolores, sabores y olores que evocan colores; visiones que evocan sabor y contacto; contacto que evocan sabor color y olor; etc. Stanislav Grof describe por ejemplo sensaciones sinestésicas como “el sonido de unas tijeras abriéndose y cerrándose cerca del cráneo confiere la sensación realista de que a uno le están cortando el pelo; el zumbido de un secador de pelo puede producir la sensación del aire caliente en la cabellera; al ruido de una cerilla que se enciende, le puede seguir el olor a azufre quemado; y la voz de una mujer que le susurre al oído, le permite a uno percibir su aliento”. También en el mismo grupo de experiencias sinestésicas Grof señala “experiencia de cambios de temperatura, dolor físico, sensaciones táctiles, sentimientos sexuales, percepciones olfativas y gustativas, y diversas cualidades emocionales”.

Entre las experiencias en talleres de meditación, que provocaron fenómenos de sinestesia tenemos los siguientes:

Después con las **campanitas, al escucharlas** las sentía como unas pequeñas **luces brillantes**;

La **pedra** me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un **haz de luz** al centro que brillaba

sentí lo agradable de sus **colores**, de sus **sonidos**, su **olor**;

con la **música** que escuchaba. Vi **colores** verdes de los bosques.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, **color**, forma, hasta olor.

el **sonido** era como que recorría todo mi cuerpo.

Pude ver claramente las hojas brillantes, escuchar el **ruido** del río, oler el viento, escuchar los pájaros y toda la naturaleza en todo su esplendor a mí alrededor.

Visualicé las flores (con su olor), la tierra, los pájaros, la brisa, el **ruido** del agua al correr.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sentí al **tacto** una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco.

Cosas que imaginé al **tacto**, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

(XI) EN UN ENCUENTRO CON LO TRANSPERSONAL

La realidad virtual tradicional, se define como “una tipología de la realidad simulada en que el actor observador-participante a través de instrumental visual, táctil y sonoro, con ayuda de un ordenador, percibe esa realidad e interviene en ella”. Ahora bien, la realidad podríamos descomponerla en varios campos: Realidad sensorial, personal biográfica, perinatal, arquetípica y transpersonal_cósmica. Si consideramos el mundo de la realidad sensorial y personal como el mundo de la realidad cotidiana, los otros campos de realidad pertenecerían entonces al mundo de la realidad virtual y solo podemos acceder a ellos bajo ciertas condiciones psicológicas. De ahí, podríamos decir que Psicología Transpersonal es el acceso a la realidad virtual mediante cambios psicológicos de comportamiento. Estos cambios pueden producirse con ayuda de la meditación y relajación como lo describen los siguientes ejemplos obtenidos en talleres de meditación.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

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

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

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

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

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

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

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

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Comencé a sentir calor en mi cuerpo, me vi en un desierto. Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas. A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar. Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

LA PARAPSICOLOGÍA AL ALCANCE DE SU MANO

La parapsicología contempla fenómenos de clarividencia, telepatía, visión remota, visión dérmica y otros aspectos de la conciencia que pueden estar comprendidos dentro de la psicología transpersonal.

Existen innumerables libros que describen los procedimientos y pasos a seguir para poder acceder al mundo de la parapsicología. Estas breves notas, bastarán para obtener los mejores resultados. Lo único necesario para tener LA PARAPSICOLOGIA AL ALCANCE DE SU MANO, es seguir sus indicaciones y tener la motivación de experimentar una aventura de viajes en meditación.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos alcanzar. Nuestros sentidos filtran e impiden el acceso de otras realidades. Sin embargo, ahora sabemos, y lo hemos vislumbrado que podemos ir más allá de lo normal, hacia lo transpersonal. Existen formas de alterar el comportamiento, cambiando las estructuras y estados de pensamiento. Reestructurar el pensamiento es un acto de meditación y la meditación es el camino adecuado para producir las condiciones de las estructuras y estados del pensamiento o conciencia.

La realidad transpersonal comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce al estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia. De ahí que, el agregado de "Realidad Virtual Transpersonal" no es mas que una forma de decir que en esa realidad se perciben sensaciones en forma virtual.

Creo que la psicología transpersonal no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales de la manifestación de la conciencia sino que ante

todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc. Por ejemplo, el desdoblamiento o “trascendencia del cuerpo” es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero, es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se ha producido a veces en forma espontánea estos efectos sin haberlos buscado. En algunas técnicas la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo “viajando” a otros lugares y a otras épocas; puede identificarse conscientemente con otra persona y acceder a sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas o recuerdos. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella “siente ser” la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, vestuario, costumbres, comportamiento).

Todos hemos tenido la experiencia de nacer, pero seguramente pocos son conscientes de este proceso.

Todos tenemos la experiencia de vivir, pero pocos son conscientes de la plena presencia.

Todos podemos identificarnos con otros, pero pocos trascienden verdaderamente su identidad

Todos llegaremos a morir, pero pocos saben de la Experiencia Cercana a la Muerte (ECM).

Muchos conocen resultados de la física cuántica, pero pocos han tenido una experiencia cercana en el nivel cuántico.

Todos quizás hemos oído sobre la trascendencia, pero pocos son los que la han experimentado.

La experiencia trascendente, permite revivir el proceso del nacimiento.

La experiencia trascendente, permite estar plenamente presente y trascender el tiempo y el espacio.

La experiencia trascendente, permite identificarse con ave, peces, animales, personas o cosas.

La experiencia trascendente, permite tener una ECM.

La experiencia trascendente, permite acceder a una visión cuántica directa del Universo.

En estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; viajes a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; comunicación sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría).

Es como tener la parapsicología al alcance de la mano.

Entre las experiencias de este último grupo tenemos las siguientes:

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

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

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

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

Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabemos de psicología Transpersonal? ¿Hemos experimentado con estados alterados de conciencia?
¿Hemos trascendido la identidad, el espacio y el tiempo?

En realidad creo que cada uno puede descubrir la solución a sus problemas mediante técnicas de acceso a la conciencia transpersonal.

¿Sabían que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas? Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. También, esta tecnología Neurocuántica puede ser aplicada en superaprendizaje virtual y en biorresonancia mórfica para la salud. Ya se viene aplicando en estos campos. ¿Cómo podemos acceder a esto? Existe un programa de meditación y relajación modular que mediante un proceso vivencial se obtienen estos fenómenos.

¿Sabían, que en estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; Comunicarnos sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría). Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabían que se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, de visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del

individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite efectuar con pleno éxito las labores individuales y colectivas. La aplicación de estas técnicas en las empresas pueden hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia".

VISION ANALITICA DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION

La gama de “experiencias subjetivas” (ES) por las que se ve envuelta la persona que se aventura a un proceso de un programa de meditación es múltiple, y abarca elementos del mundo de la realidad sensorial, como sensaciones de luces y colores, sonidos, olores, percepciones táctiles y una sensación de profunda relajación; elementos del mundo de la realidad personal biográfica; elementos del mundo de la realidad prepersonal (perinatal); elementos del mundo de la realidad arquetípica, representados en los elementos del fuego, tierra, aire, agua y cosmos; elementos del mundo de la realidad transpersonal, como regresiones a otras épocas, visiones de otras personas, identificación con aves, animales o peces, visiones de seres luminosos, sensaciones de flotar, desdoblamientos, visiones de túneles o cuevas, sensaciones de corrientes de energía, percepción de bellezas naturales, extrema paz y tranquilidad, viajes a otros lugares.

Si bien normalmente las experiencias subjetivas están relacionadas con las experiencias intencionales para las cuales se dirige la meditación, sucede que a menudo emergen experiencias subjetivas distintas de nuestro objetivo inicial, pero que sin embargo, guardan una estructura tipológica común. Así por ejemplo, una persona que tiene diferentes experiencias intencionales, puede presentar en cada una de ellas una experiencia subjetiva de estrato similar que estaría reflejando su interioridad subconsciente común.

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

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

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

- Personas que con todas las técnicas obtenían poderosas experiencias subjetivas del proceso de meditación.

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

El análisis de los programas de meditación, contempla una muestra de veintitrés participantes en ciento noventa y dos sesiones.

Para el primer grupo, de personas que (que permanecen en la realidad sensorial), “tienen dificultad de experimentar sensaciones (experiencia subjetiva)” tenemos las siguientes experiencias representativas:

Pensé que la piedra era roja, sabiendo que son de color ploma o gris. Me molestó el ruido de una sirena. Creo que falta tiempo para empezar la meditación, ya que percibí un dolor de cabeza y eso debido a que venía recién llegando y preocupado por no llegar a tiempo.

Alguna dificultad para concentrarme en la piedra. Se observaron todos sus detalles al tacto sin mayores experiencias.

Me atrajo su color, su forma irregular, suave, por su porte la elegí, la toqué, la amasé, la palpé, la apreté hasta casi producirme dolor. Mis movimientos algo nerviosos hasta lograr sentirla. Creo que me transmitió fuerza, seguridad.

Me costó bastante concentrarme; después empecé a jugar con ella (la piedra) y a sentir sus diferentes relieves; me empezaron a pesar los brazos y la piedra me molestaba; la dejé entre ambas manos y me quedé tranquila esperando que terminara el ejercicio.

No tuve mucha concentración y afinidad con la piedra pero sí me sentí tranquila.

El segundo grupo, de personas (que permanecen en la realidad transpersonal) “mezclan experiencias intencionales y subjetivas” está representado en las siguientes experiencias:

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un haz de luz al centro que brillaba; cosas que imaginé al tacto, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

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

Del tercer grupo, de personas (que permanecen en la realidad compleja) “obtenían poderosas experiencias subjetivas” podemos mencionar las siguientes:

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón, y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar.

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa, salí de Santiago por la carretera 5, llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo. Al primer cambio de la música, me estaba quedando dormida y de ahí me desperté un poco.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

ANALISIS DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION

Ahora, en cuanto al análisis de las experiencias subjetivas podemos estructurarlas en las siguientes características que definen el **ámbito de la realidad** en que se presentan.

REALIDAD SENSORIAL

Sensación: Luces y colores.

Características: Es una de las experiencias de mayor frecuencia y de más fácil acceso en el proceso de la meditación. En muchas ocasiones estas sensaciones se ven mezcladas con otras de distinta naturaleza. Antes de comenzar a profundizar la meditación, generalmente se perciben primero estas sensaciones como una etapa que debemos cruzar para adentrarnos en la profundidad de la conciencia. Se asimila esta etapa a la visión entóptica de los chamanes del paleolítico.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas color turquesa y con una agradable brisa marina; además veía unos **destellos de luces**, realmente muy agradables.

Después con las campanitas, al escucharlas las sentía como unas pequeñas **luces brillantes**; una experiencia muy rica en sensación de sonidos con imágenes de mucha amplitud.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Al comienzo veo una serie de **luces** que me llevan a la entrada de algo; es como un “nacer”; luego la sensación es como la de ir descubriendo cosas paso a paso.

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, **luz**, vegetación, gente. Muy grata.

Luego intenté andar por un campo de hielo (mar congelado), desnuda, pero rodeada de un campo magnético de **luz** que me producía calor.

La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un **haz de luz** al centro que brillaba;

Veo de vez en cuando cabezas humanas **llenas de luz** (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los colores;

Sentí el cuerpo tieso; **luz** y oscuridad; sombras;

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con **mucha luz, preciosos y de colores** pasteles. Me sentí en esos momentos llena de paz.

Me costó evadirme. Al hacerlo me pareció estar frente a una “**entrada de luz**” grande, sin límites pero muy clara y hermosa. Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Luego me sumergí en un **colorido** que venía de alguna parte, de **colores celeste y blanco** que se mezclaban entre sí. De pronto sentí que ya me estaba quedando como en otra dimensión, pero no logré abstraerme totalmente. Sentí mis ojos llenos de lágrimas.

Sentí tranquilidad y levedad, vi muchos bordados de distintos **colores, muy fuertes**.

Después sentí la naturaleza, no en mi, sino yo en ella; sentí lo agradable de sus **colores**, de sus sonidos, su olor; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo.

Colores, una gran bola de fuego que giraba en el cielo; de repente vi árboles, flores, animales y al final un gran incendio arrasando todo.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de **diferentes colores**. Puedo ver y sentir un riachuelo como también una hermosa vegetación.

Sólo vi **colores** al principio, **color azul oscuro**; todo es anochecer, siento mucho miedo por los ruidos de la selva; lloro por los demás y por mí. Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver **colores violetas intensos, casi morados**; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de **luz** (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los **colores**; siento ruidos de tambor que pueden ser de algún pueblo aborigen que nos pueden ayudar; veo todo amarillo anaranjado; veo imágenes a **color** de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos.

Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba. Vi **colores** verdes de los bosques, mucha naturaleza. **Dorado** fuerte cuando llegué al Oriente.

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados **colores**.

Esta música me produjo más relajación, los **colores en blanco, amarillo**, con una idea de estar presenciando un funeral japonés.

Colores oscuros, colores tierras, campesinos trabajando, círculos girando; mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los **colores blancos y arena**.

Vi solo **colores**, y fueron dos, se repite el **color gris**; primero fue **gris con verde** así como nubes pequeñas; después fue **gris con naranja**; después **gris con azul**, un segundo después **gris con amarillo** en todos los tonos; al final fue **gris con celeste**; demasiado hermoso todo el proceso.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha **luz**, preciosos y de **colores pasteles**. Me sentí en esos momentos llena de paz.

También vi cosas llenas de **color azul brillante** y luminoso. Estaba muy relajado.

Veo imágenes a **color** que aparecen y se van con la misma velocidad.

Me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas **color turquesa** y con una agradable brisa marina; además veía unos **destellos de luces**, realmente muy agradables.

Luego me sumergí en un **colorido** que venía de alguna parte, de **colores celeste y blanco** que se mezclaban entre sí.

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, **color**, forma, hasta olor.

Visualicé una mancha en la piel o en la tierra con forma ovoide que se fue cambiando de **color café** y algunas partes brillantes.

Sensación: Sonidos.

Características: Pueden experimentarse como sonidos agradables o desagradables, internos o externos, paz o temor.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Una vez colocada la posición de relajamiento, sentí que iba perdiendo los **sonidos** exteriores que oía en ese momento.

En algún momento el **sonido** era como que recorría todo mi cuerpo. Casi perdía en momentos la atención.

Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación, a ratos veía imágenes como una nubosidad y un camino en medio de esta y **ruidos** de agua fluyendo

Me sentí relajada, contenta, pero pasaban muchas ideas racionales en mi mente; sentí **ruidos** que interferían entre yo y la música. Pero descansé. Sentí constantemente un **ruido** de alguien que se hacía sonar los dedos.

Pude ver claramente las hojas brillantes, escuchar el **ruido** del río, oler el viento, escuchar los pájaros y toda la naturaleza en todo su esplendor a mí alrededor.

Visualicé las flores (con su olor), la tierra, los pájaros, la brisa, el **ruido** del agua al correr.

Luego vi mucha polución en una ciudad gris, con mucho humo, **ruido**, sin vegetación, lo que me produjo angustia. Al final imaginé un paisaje paradisíaco con muchos pájaros, árboles, todo muy bonito.

Sensación: Olores.

Características: Sensación de menor frecuencia que los anteriores y también provoca sensaciones agradables o desagradables.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sensación: Táctiles.

Características: Al igual que la sensación de olor, el tacto es menos frecuente pero se vuelve hipersensible a la estimulación sensorial.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Mi concentración fue al **tacto**, primero con las yemas de los dedos y después con las manos; lo más impresionante fue los poros que contenía la piedra ya que me daba cuenta de la gran cantidad en su contenido con el **tacto** pero que al mirar con los ojos, los poros desaparecían; mi **tacto** podía sentir mucho más cantidad de poros en tan pequeña piedra.

Sentí al **tacto** una sensación de tamaño, color que se mezclaba entre el negro y el blanco.

Cosas que imaginé al **tacto**, en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos.

Sensación: Relajación Profunda.

Características: Es una sensación muy agradable que libera de todas las tensiones físicas, emocionales y mentales del individuo y puede ser un buen comienzo para una experiencia posterior de meditación intensiva.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Mi experiencia de **relajación** fue muy cómoda y placentera; visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy tormentosas.

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

Se percibió calor en manos y pies; **relajación** total.

Fue algo fantástico, alcancé tres veces la **relajación** progresiva; al final después de hacer la **relajación** progresiva me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas color turquesa y con una agradable brisa marina.

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

Me sentí adormecida y/o **relajada**, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo caso, después de salir de la **relajación**, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a clases.

El sonido me produjo una gran **relajación**, con un sueño profundo.

Estaba a punto de lograr una **relajación profunda**, me detenía y volvía nuevamente a **relajarme**. La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas.

Salí contenta, **relajada** como lista para empezar el día.

Me sentí **relajada**, contenta, pero pasaban muchas ideas racionales en mi mente.

Luego, ya casi enteramente **relajada** me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en paz.

Me sentía muy **relajada** y complacida ya que tuve imágenes de la luna.

En algún momento me fui sintiendo somnolienta y muy **relajada** y las imágenes que atravesaban por mi mente, que eran muchas y variadas, fueron esfumándose hasta conseguir sentir una especie de sueño.

Me sentí adormecida y/o **relajada**, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen.

Me sentí mucho más cómoda y **relajada** que en la meditación anterior.

Desperté **relajada**, pensativa, un poco triste y con algo de frío.

Siempre corriendo y feliz, volví a mi casa muy contenta de estar nuevamente ahí. Terminé **relajada**, cansada y contenta.

REALIDAD PERSONAL (Biográfica)

Sensación: Regresión biográfica.

Características: Suele presentarse cuando se inicia un ejercicio de relajación un aumento considerable de la memoria de aspectos de importancia positivos y negativos de nuestra historia personal y que desaparecen a medida que se profundiza en la meditación.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo. Vi también al final no tan nítido, un rostro de **niño o bebé**.

Vi solo a un **niño** que miraba y tenía unos cuatro años. Estaba en la vereda. Después pensé que la cara que había visto en el viaje anterior era probable que fuera la del **niño**, pues tenía muy poco cabello como un **niño**.

Ya no recuerdo el tipo de imágenes; sólo una que asimilo a un **niño** muy despierto, ágil, de cómo 3 años.

Al principio estoy con alguien, luego subo en brazos a una **niñita** y le doy una vuelta en el aire, más tarde la dejo y continúo sola, siento el aire en mi cara, el día es hermoso y me siento muy bien.

Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de **niña**; vuelvo a ser **niña** y recorro el jardín caminando.

Colores claros, luces, círculos girando, **niños** en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

REALIDAD ARQUETIPICA

Estructura arquetípica: De Formas Volcánicas (Fuego).

Características:

Sensaciones de calor y energía.

Temblores del cuerpo.

Erupciones volcánicas y catástrofes.

Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia, agresión y sacrificios.

Goce y sensualidad.

Imágenes pornográficas y de excitación sexual.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Comencé a sentir **calor** en mi cuerpo, me vi en un desierto.

Primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia delante; después empecé a sentir un poco de peso y **calor** suave y después fue más fuerte en todo el cuerpo; pero una visualización del sol en el atardecer, **calor** del sol muy suave.

Se percibió **calor** en manos y pies; relajación total.

A medida iba pasando el tiempo, sentía **calor** en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz.

Me imaginaba que estaba en una salamandra que absorbía **calor** y empezaba por las manos que subían por todo el cuerpo.

Luego, ya casi enteramente relajada me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía **calor**, pero rico y placentero.

No sentí **calor** sino que vi **llamas, volcanes**, pero no sentí **calor**.

Estoy en una playa en el Caribe tomando sol; sé que hace mucho **calor**, pero no logro sentirlo en mi piel.

Después veo un ave que observa una carretera con verdes campos (Sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir **calor** hasta transpirar.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un agua muy **calurosa**; me sentí a temperatura agradable, pero no **acalorada**.

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de **energía**; era muy agradable, que jugaba con la **energía**; solo quería ir con la **energía** hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de **energía** que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de **energías**, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Luego **destrucción**, tristeza, vacío; después sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella. Colores, una gran bola de **fuego** que giraba en el cielo; de repente vi árboles, flores, animales y al final un gran **incendio** arrasando todo.

Estructura arquetípica: De Formas Terrestres (Tierra).

Características:

Aguas Contaminadas.

Arenas movedizas.

Putrefacción y malos olores.

Imágenes de destrucción de bosques.

Lenguaje obsceno.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Visualicé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta **olor**.

Visualicé las flores (con su **olor**), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr.

Sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso, que solo al moverla lentamente pudo recobrar su movilidad; También algo de frío; una sensación de **olor** a tierra seca, muy marcado e intenso, casi molesto.

Sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella; sentí lo agradable de sus colores, de sus sonidos, su **olor**; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo.

Estructura arquetípica: De Formas Borrascosas (Aire).

Características:

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire.

Huracán y aguas agitadas.

Sentimientos de ahogo y sofocación.

Sentirse con frío y desamparado.

Sentirse perseguido y atrapado.

Enjaulado y visiones de cuevas o grutas subterráneas.

Sentirse desesperado y atormentado.
Sentirse tragado y estrangulado.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En el segundo viaje, vi una especie de **remolino**.

Por el lugar en que estaba me sentí bailando como un **remolino**.

Imaginé caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, **remolinos**.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos **remolinos** con mucha luz.

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

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una **cueva**, era poco agradable.

La piedra se transformó en una **caverna** oscura con estalactitas.

No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de **encierro**. Visualizo algo así como una **mina subterránea** donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy **tormentosas**.

Sentí el agua con un riachuelo y además **lluvia muy fuerte**.

Lo más impactante fue sentir a mi espalda el ruido de **lluvia fuerte**, la sensación de **frío** y también sentir una bruma rosada que se integraba a las cosas.

Al principio una pesadez en los brazos y una sensación de **frío**, muchos bostezos.

Atravesaba bosques y ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo, pero sí **frío**, **soledad**, tranquilidad.

Viajé en mi helicóptero, pasé por muchas partes pero cuando sentía el agua caer, me daba mucho **frío**; veía hasta la sombra de los pájaros, pero estaba muy relajado.

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de **túnel** frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese **túnel** de donde caía agua desde el techo.

Siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un **túnel** y saber qué significa eso.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a **túneles**, pero nunca pude abrir la puerta.

Vi un **hoyo** cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

En otro momento sentí como un susto y una **angustia** al sentir la disminución de la música.

Luego vi mucha polución en una ciudad gris, con mucho humo, ruido, sin vegetación, lo que me produjo **angustia**.

Estructura arquetípica: De Formas Oceánicas (Agua).

Características:

Ambientes y formas de vida acuáticas.

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Casi al final, vi un riachuelo de la cordillera donde fluía el **agua**.

Visualicé mucha **agua**, **mar** tranquilo.

Al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una **playa** larga, con arena blanca, con **aguas** color turquesa y con una agradable **brisa marina**.

Después me fui a una termas con **aguas** cristalinas y donde emanaba bastante vapor.

Luego penetré en el agua donde nadé, en un **agua** tibia y verde oscuro; me sentía muy bien.

Vi un paisaje con una **playa** con **aguas cristalinas**, palmeras y una hamaca que me mecía; sentí en un momento como mi cuerpo flotaba.

Imagino una pequeña **laguna o estanque** rodeada de vegetación, flores y mariposas con un cielo celeste con nubes de algodón; floto en el **agua** en un ambiente cálido y grato. Luego siento mi cuerpo ingravido en el piso.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un **agua** muy calurosa.

Sentí el **agua** en los pies, corriendo en un pequeño riachuelo lleno de árboles por los lados donde cantaban varios pájaros.

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el **agua**, con la tierra, con el aire.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del **agua** y me di cuenta que el **caimán** que flotaba en el agua era yo.

Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber **agua** y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en **caballito de mar**.

Andaba bajo el **mar**, a ras de la arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; veía escenas con **sirenas** coloridas que pasaban entre ramas del suelo del **agua**.

Me imagino en un **prado** verde asoleado a la orilla de un **riachuelo**, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un **prado** verde amplísimo; vi un **árbol** frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando a mí alrededor.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso **prado**, rodeado de flores y un **riachuelo** con aguas cristalinas.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso **prado**.

Vi todos los tonos verdes de **bosque**, sentí correr los caballos y gacelas.

Veía mucha vegetación, muchos **bosques** y animales y el **bosque** estaba plagado de gnomos.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía **bosques** y **ríos** totalmente desconocidos.

Miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, **bosques** entre cerros y **agua** (**ríos**).

Viajé en un tren rápido. Atravesaba **bosques** y **ríos**. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la **selva** muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora.

Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el **bosque**.

Vi colores verdes de los **bosques**, mucha naturaleza.

Luego seguí girando y la figura que se formó era igual a un dibujo que se formó con **formas geométricas** de circulares.

Sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila **paz**.

Hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en **paz**.

Solo hay niños que lo escuchan atentamente. El paisaje es muy lindo y lleno de **paz**.

Sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran **paz interior**, como yo formando parte de ahí. No tuve nunca miedo, solo mucha **paz**.

La música me hizo sentir mucha **paz** y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una **paz** y armonía general.

Paz, relajación total.

Estoy muy bien; estaba en **paz**, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Sensación de **paz** que me produjo un profundo sueño.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha luz, preciosos y de colores pasteles. Me sentí en esos momentos llena de **paz**.

Quedaba descansado, pero al llegar a las manos sentía placer, **tranquilidad**.

Sentí tranquilidad y levedad.

Después de salir de la relajación, me siento más **tranquila y serena** comparado cuando recién llegué hoy a clases.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, **tranquila**.

REALIDAD TRANSPERSONAL

Sensación: Viaje Temporal.

Características: Se manifiesta como un viaje a otras épocas, con todas las características de un recuerdo de esa experiencia, como una “regresión” a vidas pasadas. Se percibe la época en todo su esplendor, en el ambiente, vestuario, personajes, costumbres y como si estuviéramos representando una escena de una película histórica.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Vi un teatro con cortinas de terciopelo roja y butacas rojas, donde estaban representando una obra con personajes estilo rey Luis XVI con vestimentas muy lujosas. De ahí, me trasladé a esa época en un palacio donde predominaba el dorado en su decoración con salones muy lujosos.

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

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

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

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

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

Pude visualizar un jinete que se sacó la máscara de su casco, un jinete medieval al cual no reconocí.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sensación: Encuentro con personas.

Características: Corresponde a un proceso de identificación con personas, y puede producirse en diferentes épocas de la historia o prehistoria. Podemos visualizar a las personas como imágenes separadas de nuestra percepción o también sentirnos ser esos personajes a la manera de una representación de actores.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Fugazmente al final vi dos o tres personas sentadas (la parte de los hombros y cabeza mirando hacia algún lugar).

Visualicé muchas cosas, personas y situaciones.

Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona.

Siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

Sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso.

Al oír la música, me imaginé ser un monje gordo como Buda y semidesnudo cantando.

Me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían.

Vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas.

Vi mucha gente que iba y venía. Figuras nítidas.

Empecé imaginando con la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes y gente.

Veía mucha vegetación, muchos bosques y animales y el bosque estaba plagado de gnomos.

Sensación: Encuentro y/o identificación con aves, animales o peces.

Características: Es un proceso de identificación con seres del reino animal, y pueden producirse metamorfosis o transformaciones múltiples. Podemos visualizar que somos acompañantes de los animales o también podemos sentirnos ser el animal.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Luego como si fuera una cámara de videos, giré alrededor de este último y aparece una cara de un animal pequeño muy bonito.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido.

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa.

Una imagen de perro pequeño jugando en el pasto; después veo un ave que observa una carretera.

Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles.

Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes.

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

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

Un caballo (supuestamente yo) corría por el campo en el ocaso y no paraba de hacerlo; lo que más me emocionaba era sentir la brisa y tener la sensación de algo inalcanzable.

En algún momento casi me sentí caballo, imagen que perdí rápidamente.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

Empecé siendo un caballo que salía desde la partida del club hípico.

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

Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce.

Un ave sobre un puente; luego veo un camión rampla; lo empiezo a seguir y con los ojos de águila veo los detalles del camión.

Caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Vi un tigre; no partí de ningún lugar sino que inmediatamente me vi en un lugar con pasto alto, había viento, pero agradable; siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro.

Era parte de la tonina; di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahiti a ver los peces de colores.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar.

Llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo.

Sensación: Encuentro con seres luminosos.

Características: Comprende a todas aquellas visiones de seres luminosos y que provocan profunda paz y serenidad su presencia. En pocas ocasiones se visualizan estas imágenes.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morados; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de luz (como si fueran santos).

Sensación: Flotar y volar.

Características: Es un estado alterado de la percepción que produce la sensación de un cambio de ubicación y posición del cuerpo. Nos sentimos sobre el piso, en distintas posiciones a la que permanecemos en ese momento y fuera de nuestro cuerpo.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia delante.

Me sentí relajado y sentí como si flotara en el mar frente a una bahía con un gran peñasco a mi izquierda del oleaje rompiendo en la costa.

Me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar.

Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas; cierta inestabilidad del cuerpo al “flotar”; agradables sensaciones.

Luego siento mi cuerpo ingrávito en el piso.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingrávita, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos.

Partí pronto volando en momentos rápidamente.

Después un paisaje con mar, me imaginé que era un águila que volaba por extensas llanuras.

Venía volando como un pájaro en el mar.

Después empecé a volar como un pegaso hacia el sol.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos.

Me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo.

Me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de niña.

Fue un sentir profundo, una sensación de elevación, y me elevaba y elevaba; tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta; no habría salido de este estado maravilloso.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

Sensación: Desdoblarse y disolverse.

Características: Corresponde a una sensación de que nuestro cuerpo no nos pertenece y que nos separamos de nuestro cuerpo físico, o también que se empieza a disolver. Muchas veces provoca temor el sentirse salir de su cuerpo, lo que dificulta acceder a estas experiencias.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me relajé totalmente, fue agradable, estuve a punto de desdoblarme, pero al darme cuenta, me dio susto y regresé.

Sentí que durante un momento prolongado mi cuerpo se durmió en una unión sustancial como elemento físico. Al contrario de mi conciencia, estaba muy alerta, abierta y clara. Visualicé muchas cosas, personas y situaciones. Creo que fue un primer paso de poder conscientemente separar la mente del cuerpo. Mi espíritu estuvo aquí en cada momento a lo mejor fue una primera conexión cuerpo, espíritu, conciencia.

Sentí una sensación de relajamiento muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco, una sensación de sentirme como en millones de trocitos, de cada parte de mi cuerpo.

Mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto.

Realmente no me costó mucho después de recorrer el cuerpo de pies a cabeza como dos o tres veces, empecé a sentirme liviana. Como que mi cuerpo no era el mío; mis brazos no los sentía como míos.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingravida, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos; sensible a los sentimientos pero no a las sensaciones físicas y se contacta con los otros espíritus, independiente de sus cuerpos, en otra dimensión distinta a la física.

Siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Colores, esqueletos que se disolvían.

Sensación: Túnel.

Características: Esta experiencia puede presentarse como un portal oscuro para atravesar hacia otros lugares o tiempos y se manifiesta también como cavernas, cuevas, hoyos, pozos, un valle, etc., con una luz “al final del túnel”. Es la etapa de transición del trance del chamán paleolítico entre las visiones entópticas y los theriántropos (humano-animal).

Experiencia Subjetiva Tipo:

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de túnel frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo.

Quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas.

Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable.

Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas.

Me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Sensación: Energía.

Características: Contempla experiencias que producen la sensación de corrientes internas de calor y frío y/o de corrientes eléctricas y de energía que recorren todo el cuerpo, contorciones y sonidos internos, que pueden asemejarse en cierta medida a la experiencia de despertar de la energía kundalini.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de energía que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

En algún momento el sonido era como que recorría todo mi cuerpo.

Sensación: Bellezas Naturales.

Características: La percepción de lugares hermosos de la naturaleza provoca profundas sensaciones de fundirse con la naturaleza y despierta un sentido ecológico de cuidado y respeto por el ecosistema.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me vi en un barco sobre un gran río. En la orilla había un gran sauce. De pronto yo era el sauce. Fue una sensación muy bonita. Me dio mucha alegría.

Veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando en mi alrededor

Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

Caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

Sentía estar en un lugar distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación, con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua y sólo quería quedarme allá.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos.

Luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo.

En la selva estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, luz, vegetación, gente.

Vi un paisaje con una playa con aguas cristalinas, palmeras y una hamaca que me mecía.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de diferentes colores. Puedo ver y sentir un riachuelo como también una hermosa vegetación.

Al final imaginé un paisaje paradisiaco con muchos pájaros, árboles, todo muy bonito.

Me gusta el paisaje de grandes pinos, mucho verde, montañas lejanas, un río, es agradable.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales, todo muy agradable, de variados colores.

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el agua, con la tierra, con el aire.

Sensación: Viaje espacial.

Características: Trasladarnos a diversos lugares en forma instantánea, es una de las pocas experiencias que demuestra la facilidad de trascender nuestra percepción limitada por la visión de nuestro entorno inmediato. Es muy grato experimentar estos viajes a diversos lugares del planeta.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, luz, vegetación, gente. Muy grata.

Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba.

Sensación: Paz.

Características: Es una experiencia cuya sensación de paz y tranquilidad trasciende el entendimiento. No es fácil expresar la infinita experiencia de sentirse lleno de gratitud por la inmensa armonía que se siente, el estar en medio de una experiencia trascendente de la vida.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Los cambios que experimenté durante y después de este fenómeno, fueron que ya no le tenía miedo a la muerte. Me sentía con paz y tranquilidad. Era como si recién estaba naciendo, sin pasado ni futuro.

En medio del silencio que me rodea, y la visión maravillosa del lago, los árboles y las montañas (que me envuelven como un manto verde y protector), siento por primera vez en muchos años, una paz y una plenitud tales que tengo la sensación de haberme fundido con el paisaje.

Sentía calor en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz.

Luego, ya casi enteramente relajada me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en paz.

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de diferentes colores.

También sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran paz interior, como yo formando parte de ahí; no tuve nunca miedo, solo mucha paz.

La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañada de la música lograra una paz y armonía general.

Estoy muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada.

Sensación de paz que me produjo un profundo sueño.

Me sentí en esos momentos llena de paz.

Sentí tranquilidad y levedad.

La música provoca una sensación de tranquilidad.

(IV) Creación en la Complejidad.

TENDENCIAS EN LAS ACTIVIDADES HUMANAS DEL PROXIMO FUTURO.

Existen razones de peso, y documentadas que durante la próxima década, se producirán importantes cambios de fondo, respecto a cinco tendencias de las actividades humanas, que repercutirá en la eficiencia del ser humano en todos los campos.

Históricamente, la eficiencia ha estado asociada más bien a cambios en la fabricación y tecnología de los equipos y maquinaria utilizada por los individuos. Sin embargo, las tendencias básicas del próximo futuro estarán centradas preferentemente en el ámbito de la evolución de la conciencia en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia.

Veamos alguno de los alcances de cada uno de estos puntos.³⁰

EDUCACION SIN FRONTERAS.

La educación hasta nuestros días no ha estado orientada a la formación de los individuos desde el punto de vista de la obtención de un bienestar espiritual. Hasta la propia educación se ve como un factor de consumo. Se "compra" indirectamente mediante exámenes y pruebas, un conjunto de paquetes de conocimientos. Así nos hacemos dueños de ellos. Incluso se nos da un certificado de dominio. Se va creando mediante la profesionalización de un poder económico y social. El individuo entonces orienta su educación hacia todas aquellas profesiones que le signifiquen y aseguren preferentemente un bienestar material. Por ende, los valores no forman parte de este modelo de enseñanza. Se supone que por añadidura, una vez obtenido el bienestar económico se dispondrá de una actitud humanitaria hacia la sociedad. Dado que pocos tendrán la suerte de obtener una vida de bienestar material, la actitud agresiva y de crisis de la sociedad es el resultado de la orientación de este modelo de la realidad. Esto no es un problema simple que pueda ser resuelto con aumentos de recursos financieros, controles de disciplina, acuerdos entre las partes y otros factores distractores de lo que es efectivamente una verdadera "buena educación". Estamos frente a un problema complejo que debe ser resuelto con estrategias complejas, como dice Edgar Morín, "el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos". Hay que entender, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Recordemos lo que nos dice Rudolf Arnheim en *El Quiebre y la Estructura*, "en el campo de la educación, somos víctimas de la carga de una tradición que separa la percepción del pensamiento, como si se tratase de dos actividades enteramente diferentes". Y agrega, "se espera que ambos se sirvan uno al otro, pero ocupan distintas facultades de la mente y deben entrenarse por separado". Va más lejos aún, "la enseñanza de la mente humana no puede restringirse en ningún campo de la enseñanza a un mero entrenamiento de los sentidos o a un mero pensamiento carente de imágenes, sino que debe valerse de la unión íntima de ambos. Sin embargo, nuestro sistema educacional aún se basa en gran medida en este cisma y concibe el entrenamiento del

³⁰ Los temas de la Educación y la Comunicación fueron también desarrollados en el libro del autor "El Universo en una Caverna".

intelecto como la liberación de la mente de sus recursos sensoriales, y las artes como un entrenamiento de visión, oído y tacto, por cierto en un nivel inferior en el que comienza el pensamiento”.

Es necesario entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no sólo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser. Una Educación de la persona, que no sólo comprenda el grado de Salud en que se encuentra, sino que signifique su inmersión en la evolución consciente de su curación. Una Educación de la persona, que no sólo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una Educación de la persona, que no sólo se limite para la adquisición de un trabajo, sino de encontrarle un sentido a sus labores. Por último, una Educación de la persona que conduzca su vida por los senderos de la ciencia.

Ahora, ¿por qué el joven estudiante y sus profesores sienten un malestar profundo en su conciencia? Y que a veces explota en una crisis, y que buscamos cualquier pretexto para explicar aquella. Quizás en las profundidades de sus conciencias ellos saben que hay otras formas de educación y que el sistema imperante les oculta o no les ayuda a sacar su creatividad dormida. Esta debiera ser la tarea de todos, la de ofrecer las facilidades de la expresión creadora del ser. Una educación de la persona entera, cuerpo, mente y espíritu. Será una aventura de la educación.

EDUCACION VIRTUAL TRANSPERSONAL

La realidad transpersonal-compleja, comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

La Educación Virtual Transpersonal-compleja, no solo es una nueva forma de acceder a la realidad trascendente de fenómenos naturales en la manifestación de la conciencia, sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc.

Las aplicaciones de la Educación Virtual Transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la Educación tradicional, por ejemplo, para exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos, como fondos submarinos, zonas radiactivas, o visitas a lugares inaccesibles del planeta. Otras aplicaciones podrían ser, interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas en un hábitat selvático, sin riesgo y sin necesidad de efectuar un viaje a África. En ciertas ocasiones podemos en una transformación de forma, experimentar las sensaciones y emociones que involucra el apareamiento entre individuos de otras especies (aves o animales).

Me fui imaginando que volaba entre las nubes como gaviota, de pronto me acercaba a ras del mar y me dio miedo porque no sabía nadar. Esta sensación de vértigo me llevó

hacia la tierra y de pronto me encontré entre una manada de gorilas en la selva. En cierto momento me encontraba efectuando el acto sexual con un integrante del grupo de monos. Fue una expresión de ternura y emociones de gran significado cuando salí de la meditación. Me dio la impresión de que los animales tienen sentimientos profundos entre sus congéneres.

En una clase de historia, el estudiante podrá viajar a las épocas y en forma virtual conocer las culturas con sus costumbres, arquitectura, armas, vestuario, rituales religiosos y estructura social; En una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales; En una clase de botánica podrá, virtualmente tener experiencias con las plantas de tal modo, que lo lleven a un conocimiento directo acerca de los procesos botánicos como la fotosíntesis, el brote de las semillas, el crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales que tiene lugar entre la raíz y la tierra circundante; En una clase de biología, podrá experimentar virtualmente una identificación con algún animal, obteniendo introversiones sobre su sicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie en cuestión. En una clase de matemáticas, podrá experimentar el mundo de las formas geométricas, matemáticas y de las ideas; En una clase sobre la evolución de las especies, podrá experimentar la infinita matriz de las formas de vida, como de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.

En resumen, podrá acelerar los procesos de aprendizaje, por ejemplo en idiomas y deportes. En idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender, y se “encontrará allí” para darle forma a la comprensión y memoria del idioma en este caso o de cualquier otro tema, y será mucho más que un viaje imaginario para acelerar el aprendizaje y una vez que inicie el estudio normal del idioma será como un recuerdo de algo previamente aprendido. Como señala Stanislav Grof, “las personas que experimentan otras vidas hablan en idiomas que no conocen en su vida corriente”. En deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar, tal como lo señala Thomas B. Roberts,

“Impresiona pensar en la amplitud que así se abre para la educación física. Una amplitud que nos lleva más allá del poder muscular, de los deportes competitivos y de los aspectos higiénicos de la sanidad, para aprender realmente a manejar nuestro cuerpo con minucioso detalle”.

La educación transpersonal-compleja, será con el tiempo un complemento importante en el aprendizaje de la educación tradicional, la que experimentará una reforma de la enseñanza al contemplar un conocimiento adquirido con el uso del cerebro global de la persona, y no solamente con la predominancia del hemisferio izquierdo del cerebro. Además con estas formas de aprender, se transforma y complementa la educación con un entretenimiento que favorece el aprendizaje. Incluso, iremos más lejos aún, el aprendizaje trascenderá los límites de la propia conciencia, abarcando la conciencia del resto de los alumnos. Entonces, veremos que lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal-compleja. Así por ejemplo, un participante de un grupo de un taller de meditación describía su “viaje” por épocas históricas compartido por sus compañeros de viaje, “Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían”.

Así nos aproximamos al pensamiento de Morris Berman sobre la visión de Bateson del Aprendizaje III,

El “despertar al éxtasis”, o el sentido de fusión con una “vasta ecología”. Si bien, Bateson no aboga explícitamente por la meditación, el yoga, la alquimia, que permitan la percepción real de la fusión sujeto/objeto, del mundo como algo completamente vivo y sensual, todas estas prácticas, ya sean las técnicas de meditación, la respiración prolongada, los cánticos, sirven para reducir el “input” sensorial externo, de modo que la conciencia de ego comienza a considerarse a ella misma como su propio objeto de escrutinio. El individuo pierde su sentido de realidad, lo que puede derivar en temor por la disolución del ego. De ahí, el papel del guía, que acompaña al novicio a traspasar la brecha entre lo consciente e inconsciente con la sensación de estar inundado o transportado por un océano de realización deífica. Esta percepción es vivenciada como una inmensa claridad, un súbito despertar a lo que se siente que es completamente real. Si el proceso tiene éxito, el discípulo que llega al Aprendizaje III seguirá experimentando una brecha entre consciente e inconsciente, pero ahora sin temor o éxtasis. La última percepción después de esta experiencia, es la sensación de surgir por primera vez de la oscuridad, de saber ahora se está verdaderamente consciente y de cuán errada y limitada era la “conciencia” previa.

Con el tiempo llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje sólo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual con él, y vea en su casa algunas revistas o libros asociado con esos temas, toque y acaricie algunas figuras que representen esos animales. Si puede, traiga mañana a clases esas figuras y revistas”. Llegado el día y la hora de clases, el profesor dividirá su clase de hora y media en dos partes. La primera hora hará clases en la forma tradicional, describiendo y explicando el comportamiento de los animales. La media hora restante, durante quince minutos ayudará a los alumnos a entrar en relajación y meditación para acceder en estados alterados de conciencia a tener un encuentro virtual, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia, si es necesario. Así por ejemplo, las experiencias de los alumnos podrían ser de la naturaleza siguiente:

Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua.

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino; se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido. Volví al lugar de partida.

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

Los temas a seleccionar para el acceso virtual, quedan libres al espíritu creador del profesor guía, y pueden ser aplicados en todo tipo de materias, como historia, biología, matemáticas, física, química, educación física, etc.

Todo este procedimiento de aprendizaje directo de acceso a la realidad virtual, actúa como un proceso de psicomanteo, donde se prepara al estudiante en el tema desde, el o los días anteriores, y que al llegar a clases ya se encuentra en un estado de pre-acceso a la realidad virtual en los temas a desarrollar. Complementada la enseñanza normal con las experiencias señaladas, se facilita el aprendizaje pues, al final de la experiencia virtual, ésta se experimenta como un recuerdo de algo ya sabido, por lo tanto, el aprendizaje es más rápido y más permanente.

La escuela de la sabiduría, además de ir más allá del aprendizaje tradicional, sería una forma de aprender a aprender, de darle motivación y dinamismo a la enseñanza tradicional y llegar así, a una educación que contemple conjuntamente el conocimiento con la sabiduría que le da experimentar un proceso entretenido de aprendizaje, tanto para el alumno como para el docente. Hay que entender, repetimos, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Es un cambio de paradigma en el aprendizaje aplicado a la educación.

Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más difícil el cambio cuando sea necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos un capital de aprendizaje obtenido con anticipación. Aquellas instituciones y educadores con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo, “Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque sólo fuera con carácter experimental y complementario”.

Como una forma práctica de demostración de una clase virtual, aplicada a la investigación de un tema educativo, presentamos a continuación un procedimiento aplicado a un viaje virtual a una época prehistórica.

AVENTURAS EN EL MEZOZOICO: UN EJEMPLO DE REALIDAD VIRTUAL.

Desde hace más de 50 millones, hasta los 250 millones de años, llamada la Era del Mesozoico, que comprende los períodos Triásico, Jurásico y Cretácico, habitaban en el planeta los vertebrados, que hoy conocemos por la Paleontología, “ciencia que estudia los restos orgánicos directos o indirectos de seres que vivieron sobre el planeta en épocas pasadas”.

En general el estudio en que se basa la Paleontología para averiguar sobre los seres vivos el tiempo pasado es a través del análisis de los restos fósiles, “restos de organismos desaparecidos, tanto animales como vegetales, que se han conservado en los estratos o capas que forman la corteza terrestre”.

Entonces a través del desarrollo de esta ciencia, hoy sabemos que existían grandes animales como los dinosaurios, enormes peces y aves que se disputaban la sobrevivencia en el planeta.

Normalmente pensamos que no hay otra forma de acceder al conocimiento de esta realidad, en este caso, solo con el análisis de los restos fósiles, sin embargo, podemos tener acceso directo, en forma virtual, a las vivencias de esos tiempos remotos. Lo que para algunos puede parecer una quimera, ya no lo es tanto, pues con el avance de la ciencia y conocimientos de los sistemas complejos de la mente-energía estamos en condiciones de establecer un proceso que permite iniciarse en AVENTURAS EN EL MEZOZOICO.

Ahora cabe la pregunta ¿cómo podemos tener esta aventura?

Veámos en mi libro EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, que podemos acceder a una experiencia del ciclo evolutivo (EXCE). Tal experiencia comprende varias etapas y dentro de ellas se encuentra la de acceder a los orígenes del reino animal y vegetal. Es así, que el “viajero de los tiempos” se identifica con los seres de la época a la cual se intenta “viajar”. Durante el desarrollo de esta experiencia virtual (sensación real, en tres dimensiones, con actuación de todos los sentidos). Sin correr peligro, uno accede a identificarse con el ser de esa época descubriendo y explorando el mundo Paleontológico.

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

Las aplicaciones de la educación virtual transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la educación tradicional, como sería en este caso, una eventual visita a lugares inaccesibles y peligrosos para interactuar con los dinosaurios, por ejemplo, sin riesgo de verse afectado por este “viaje virtual”.

Para facilitar el acceso a esta aventura de realidad virtual en el Mesozoico conviene dividir el proceso autonómico en varias etapas en un “Programa de Educación sin Fronteras” que forma parte de los “Espacios de la Mente”. El proceso vivencial

contempla cuatro módulos o niveles de aprendizaje: Aprendizaje, Relajación, Meditación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecua un lugar que pudiese permitir realizar el proceso de desarrollo del programa.

La aplicación de este modelo de aprendizaje como un aprendizaje holístico, en esta escuela de AVENTURAS EN EL MEZOZOICO podría funcionar de la siguiente manera.

El curso podría llamarse “Paleontología Básica” cuyo profesor director del proyecto conoce ampliamente el tema. El lugar para efectuar el aprendizaje holístico se facilitaría si tiene las características de un museo paleontológico (restos fósiles, fotografías, libros y material de análisis). El profesor ayudante es el guía en el proceso autónomo de acceso a la realidad virtual.

NUEVA IMAGEN DE LA SALUD.

Hoy, está disponible un modelo de salud integral, el que pretende mejorar la calidad de vida de las personas, mediante un proceso experiencial desarrollado en talleres de curación transpersonal, que facilita el proceso curativo del participante, a través de una interacción, primero, sobre la relajación física, emocional y mental; segundo, sobre meditación concentrativa al tacto, sonido y visualización; tercero, sobre viajes de transformación y espacio-temporales; cuarto, sobre integración arquetípica; quinto, sobre comunicación psicoenergética. En estos talleres, entre otras, se proporciona una moderna técnica modular que comprende tres aspectos de la curación que permita enfrentar, reducir y eliminar la enfermedad: primero, un mejoramiento del sistema inmunológico, para estar en las mejores condiciones fisiopsicológicas para comenzar la sanación, segundo, recibir el diagnóstico psíquico o recuerdo simbólico de la forma (biorresonancia mórfica) para centrarnos en el origen de la enfermedad y por último la integración simbólica de las formas arquetípicas descubiertas en el módulo anterior. Este modelo de terapia está sustentado por la teoría de la resonancia mórfogenética de Rupert Sheldrake.

Por otra parte, están “las técnicas energéticas del tercer milenio”, como lo señala Patrick Drouot, “cada ser humano posee un campo energético que interpenetra su cuerpo físico. Ese campo es la base no sólo de su estado de salud global, sino también de su estructura psicológica. Cada órgano físico posee su doble energético. Además es posible “operarlo” a la manera de un cirujano. Allí encontramos las bases de una cirugía microvibratoria del futuro. Esa es una de las esperanzas de los nuevos modelos terapéuticos del tercer milenio”. Se trata de una nueva forma o canal de comunicación telepática con el cuerpo que produce efectos psicoenergéticos, “que pueden abrir nuevas fuentes de energía activadas por la mente”.

La teoría de los campos morfogenéticos de Sheldrake, postula que un cambio de conducta en el presente, influenciará los cambios de comportamiento futuros y a su vez está influenciado por los cambios pasados. Estos aspectos teóricos pueden verificarse en estados alterados de conciencia producidos por ejemplo en meditación, donde el cambio o transformación es inmediato. La conciencia pasa a estados superiores que trascienden el tiempo, el espacio y la identidad. Estaríamos enfrentados así a un proceso de evolución consciente de la conciencia.

Este proceso curativo, se puede producir e integrar en la experiencia de meditación, como lo señala Stanislav Grof,

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

vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior.”

En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso.

Creo que en cada taller formamos una RED DE CURACION TRANSPERSONAL en donde todos los problemas de salud, pueden ser visto desde una perspectiva del nuevo paradigma de la psicología transpersonal: la biorresonancia mórfica. En esta red podemos ir aprendiendo a acceder a estados de conciencia no ordinarios con fines prácticos y terapéuticos; y todos los participantes efectuar aportes para LA CURACIÓN Y CRECIMIENTO TRANSPERSONAL.

Desde el punto de vista de la transformación de la conciencia, la salud sería un cambio (evolución) de conciencia de un estado negativo a otro positivo. Las derivaciones de este enfoque, seguramente traerán profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicosomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades con tendencia al fracaso, que favorecen la aparición de algunas enfermedades y personalidades con tendencia al éxito y la salud. Hay estudios de que enfermedades graves, como el cáncer o un ataque cardiaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicosomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí, que podemos afirmar que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos

de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de formas de pensar; cambios que en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala: “La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.”.

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

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

En cuanto a la comunicación telepática con nuestro cuerpo y sus órganos, será una de las técnicas de acceso a la terapia psicoenergética del próximo futuro, y servirá como un medio complementario en la preservación de la salud. Se establecerá una comunicación inconsciente en estados alterados de conciencia con el órgano enfermo, restableciéndose con ello la salud perdida.

Igual a la educación, la salud llegará a ser uno de los campos prioritarios a investigar en las próximas décadas. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.

Iremos más lejos aún, la salud global del planeta es el resultado de alcanzar un elevado nivel de conciencia. Reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia, serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo

que el individuo experimente un cambio que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas. La tecnología de la conciencia estará entonces al servicio de la salud general de la humanidad, permitiendo con ello el acceso a estados de conciencia que provocarán la transformación personal y que a su vez contribuyen a darle una mejor calidad y satisfacción de la vida. Llegaremos así a una forma de educación de la salud. Una educación que signifique que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que podemos modificar y transformar nuestro estado de salud general.

Esto es lo que persigue el Programa de Educación sin Fronteras o de Salud Integral, desarrollado para producir cambios de “formas” en el cuerpo, mente y espíritu. Además de la necesidad de aplicación de la medicina tradicional, orientada preferentemente a los cambios de formas e intervención del cuerpo (como la cirugía), se complementa con estrategias holísticas que están orientadas a la mente y espíritu además del cuerpo. Es decir, como señala Michael Murphy, “Necesitamos desarrollar *prácticas integrales*, prácticas que, se dirijan de un modo global a las dimensiones somática, afectiva, cognitiva, volitiva y transpersonal de la naturaleza humana”. Termina señalando que, “Si nos centramos en nuestro desarrollo interno y tratamos de fomentar nuestras extraordinarias capacidades podremos aprender a vivir más luminosamente en la tierra, podremos conservar los preciosos recursos naturales del planeta y encontrar el sentido y el gozo de vivir que puede proporcionarnos una aproximación a la vida más compasiva y más orientada internamente.”

Un aspecto que no hay que dejar de lado es el quebrantamiento de la salud mental, en aquellos casos en que una persona no alcanzó, por ejemplo, a despedirse de un pariente fallecido. Ella queda con una sensación de culpa, por la repentina desconexión con su difunto pariente, pues “tenía mucho que decirle y no lo hice”. Afortunadamente existe una técnica, que virtualmente pone en contacto “real”, en estado de semivigilia, a ambos actores del encuentro, estableciéndose así una comunicación casi normal que favorece la transformación negativa inicial de la persona hacia un eventual estado de satisfacción de haber reestablecido la comunicación perdida. El caso siguiente, relata un ejemplo de cómo se logró un encuentro de esta naturaleza.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Con tiempo, se podría desarrollar un Programa de Salud Integral, a objeto de solucionar problemas de salud existentes, derivados de la situación del mundo moderno, estrés, depresiones, sedentarismo, falta de sentido, etc. La serie de talleres permiten que el individuo pase a experimentar beneficios en su salud física, emocional, mental y espiritual, fomentándole la práctica del ejercicio físico, los movimientos y el flujo de energía, considerando además el aspecto psicológico conjuntamente a una adecuada introducción al mundo complejo.

El programa completo de Salud Integral, podría contemplar los siguientes talleres:

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

La salud, obtenida por medio de la “Terapia Holomórfica” o “Terapia de los Cambios de Forma” y las “terapias energéticas” como las “Terapias Cuánticas” de Deepak Chopra, serán, entonces vistas como el resultado de un proceso de evolución de la conciencia. Comenzará a percibirse a la salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Efectos inconscientes y conscientes, pueden ser así, dos formas diferentes de ir paulatina o aceleradamente hacia el crecimiento interior del individuo. Entonces, nuestra conciencia siempre estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal. Es como los argumentos planteados por Ken Wilber respecto de los alcances de la Filosofía Perenne para con la salud del individuo.

“Si usted está interesado en una espiritualidad auténticamente transformadora busque un maestro espiritual y comprométase con una práctica. Sin práctica jamás pasará de la fase de la creencia, de la fe o de las «experiencias cumbre» esporádicas, nunca evolucionará a las «experiencias meseta» y mucho menos a la adaptación permanente. En el mejor de los casos, será un visitante ocasional en el territorio de sus estados superiores, un turista en su verdadero Yo.”

EFICIENCIA Y TRASCENDENCIA EN LOS NEGOCIOS.³¹

Históricamente se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es realmente la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia. Y eso es precisamente lo que sostenemos, cuando precisamos que si una persona efectúa un trabajo de meditación cuántica, en todas sus acciones estará participando con el mayor potencial de la mente en lo que esté haciendo en ese momento. Hay que reconocer que estadísticamente una de las características básicas de la meditación es incrementar la eficiencia y creatividad. La investigación de la meditación ha reconocido que es una poderosa técnica para incrementar la eficiencia y creatividad de las personas, además de otros beneficios orientados al crecimiento espiritual de los individuos.

Con la investigación y descubrimientos de los estados de conciencia y proceso de transformación personal, hoy, podemos tener un control de los estados alterados de conciencia. En condiciones normales el individuo trabaja en un bajo nivel de eficiencia. Se ha descubierto que el proceso que se experimenta en la meditación tiene dos efectos importantes para el desarrollo futuro de la humanidad. Sin ir más lejos, podemos afirmar que aquellas empresas que integren en sus programas de capacitación un adecuado espacio para la meditación cuántica, se convertirán en "empresas líderes y maestras" de la eficiencia.

Con esto estamos diciendo algo sumamente importante, que puede tener efectos poderosos en la estrategia futura de la dirección de empresas competitivas. Lo que se postula no es enseñar una forma de hacer negocios, sino que va más bien al corazón mismo de la eficiencia, de cualquier actividad realizada en su momento. Pero, cabe hacerse la interrogante, de si realmente este planteamiento tendrá o no aceptación por parte de los empresarios.

No importa de si creemos que se acepte este planteamiento pero lo que sí se sabe, es que si todas las personas son eficientes en una empresa, toda ella es una poderosa institución eficiente. Lo que se propone es como hacer eficientes a las personas que trabajan en esas empresas.

De ahí que, no es importante intentar la medición de la eficiencia, pues es una batalla perdida. Lo realmente importante, es proponer a las empresas a que se integren en principio a un programa de meditación cuántica, de tal modo que se encuentren con la eficiencia y con posterioridad puedan proporcionar al personal un camino de trascendencia.

Desde el punto de vista del mejoramiento de la eficiencia, a las empresas les interesaría solo la forma de meditación que produzca este efecto. Sin embargo, desde una perspectiva más amplia, con la meditación se puede también acceder a la otra "realidad complementaria" de la realidad ordinaria, que tiene también sus efectos en la eficiencia,

³¹ Una aplicación práctica en el trabajo de la metodología reseñada en el texto ha sido empleada, desde el año 1988, en la medición económica de Cuentas Nacionales en la producción de las obras de edificación. En ese año (año de génesis del modelo Cread 90) desarrollé una metodología similar (conexionista), que aplica una red de modelos y módulos, que al conectarse estos elementos simples bajo ciertas reglas, "emerge" como resultado una obra global de edificación.

pero son menos aceptables y creíbles por la gente de negocios. La otra realidad es un campo, llamémosle campo transpersonal-complejo que se accede en estados alterados de conciencia producidos por la meditación. En este campo transpersonal-complejo se produce una distorsión de los fenómenos físicos como el tiempo, espacio. Se puede acceder al futuro, pasado, telepatía, efectos de sincronicidad, sinergia, curación mental, conciencia ecológica, etc. El campo transpersonal-complejo es un campo de todas las posibilidades. Existe una relación entre la meditación y estos fenómenos. De ahí, la importancia de la meditación.

Otra cosa es cuando nos referimos a la eficiencia en los negocios, debemos considerar este término en su más amplio sentido. Negocio incluye, además del propio negocio empresarial, a la educación, salud, etc. En otras palabras al negocio de la vida entera. Así, todos estos principios pueden aplicarse a la multiplicidad de actividades que realicen las personas. Entonces, cuando decimos que la meditación contribuye a la eficiencia en los negocios, estamos también comprendiendo que la meditación cuántica favorece la eficiencia en todas las actividades de la vida.

También existe una mala comprensión de lo que es meditación cuántica. Se piensa que es un acto de reflexión y produce un efecto pasivo, quizás al percibir a la persona en el momento de la meditación en un estado de inmovilidad y focalización intensiva en un objeto de atención. Sin embargo, efectos posteriores a la meditación producen una transformación de la percepción que anticipa un mejoramiento de la eficiencia. No existen distracciones en lo que se está haciendo. Se está plenamente presente en la tarea desarrollada. En una palabra se vive y experimenta el momento de la mejor forma. Es decir, se es eficiente.

Ahora quisiera hacer una proyección de los probables escenarios en un nuevo enfoque del trabajo como un proceso del pensamiento complejo.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo a los nuevos paradigmas y conceptos de la ciencia en los sistemas vivos, con un énfasis en una mejor forma de organizar el conocimiento. Será quizás una nueva forma de vivir en la incertidumbre, pero permitirá elaborar estrategias holísticas de creatividad, necesarias para atenuar el caos presente.

A medida que se vaya comprendiendo el pensamiento complejo, se irán creando condiciones para su implementación y operatividad.

Los diez factores donde se desplegará el pensamiento complejo en el desarrollo del trabajo son los siguientes:

1. En primer lugar, vislumbro el fin de la historia de la organización del trabajo como espacios de sistemas cerrados. (por efecto de la globalización)
2. Veo una disminución de la importancia en la programación de las tareas, conjuntamente con la aparición de la incertidumbre y estrategias para enfrentarla. Esto traerá como consecuencia la emergencia de aspectos no revelados ni pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es más que la suma de sus partes).

3. Atenuación, aunque no desaparición de la burocracia (jerarquía) con un aumento simultáneo de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una descentralización del poder para la toma de decisiones autónomas. Esto traerá un aumento en la eficiencia y creatividad. Aparición de redes informales fluidas y autónomas que interactúan con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma horizontal, con la aparición de líderes transitorios para tareas específicas.
5. Influencia creciente de modelos de sistemas modulares. Trabajos segregados en módulos específicos de trabajo con patrones o modelos de acción general. Aumento en las relaciones e interacciones de los módulos de trabajo. (corta plumas suizo)
6. Libre circulación de la información y recursividad que permita la continua producción-producto-producción. (autopoiésis)
7. Aumento de la flexibilidad en el trabajo, con libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.
8. Dar importancia cada vez mayor al proceso que a las metas. Estas serán vistas como procesos de otros procesos. Los procesos de cambios tendrán sentido cuando se participe en ellos con plena libertad para ejercer la creatividad.
9. Reemplazo de la competencia por cooperación en trabajos en equipo, como conexión de unidades autónomas para emergencia de acciones creativas. Fin de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, pues todo el sistema es responsable. Como señala M. Ferguson, “Un sistema educativo que incita a dar “las respuestas correctas” es científica y psicológicamente insano. Y al exigimos conformismo, de conducta o de criterio, a sus principios, está inhibiendo toda innovación y ganándose el desprecio de todos en una era de creciente autonomía”.
10. Visión lúdica y familiar de las labores. (preocupación física y mental del trabajador)

Estos son entonces, los factores que arremeten en nuestra sociedad y que cambiarán la manera de “ver” y “hacer” las tareas y trabajos de forma más creativa y eficiente durante los próximos años y que están ya influenciando y cambiando el paradigma de manera subterránea, casi sin darnos cuenta de ello.

Estos diez factores que inciden en la organización de la empresa, vista ésta como un organismo vivo, son los elementos principales que atraviesan los conceptos de los sistemas complejos y que deben tomarse en cuenta para que se despliegue la acción en el cambio de la organización. Como sostiene F. Capra, “necesitamos comprender antes los procesos de cambios inherentes a todo sistema vivo. Una vez lo hayamos logrado, podremos comenzar a diseñar, en consecuencia los procesos de cambio organizativo creando organizaciones humanas que reflejen la adaptabilidad, la diversidad y la creatividad de la propia vida”. Y concluye con dos razones para la comprensión de los sistemas complejos. Primero, “parece, pues, que la comprensión de las organizaciones humanas como sistemas vivos constituye uno de los retos fundamentales de nuestro tiempo.” Luego agrega, “según la visión sistémica de la vida, la emergencia espontánea de orden y la dinámica de acoplamiento estructural, cuyos resultados son los continuos cambios estructurales característicos de todo sistema vivo, constituyen el fenómeno básico subyacente en

el proceso de aprendizaje.” En su libro *Las Conexiones Ocultas*, respecto de los cambios necesarios en las organizaciones humanas, Capra concluye que, “la comprensión sistémica de la vida deja claro que los próximos años semejante cambio va a ser imperativo, no sólo para el bienestar de las organizaciones humanas, sino también para la supervivencia y la sostenibilidad de la humanidad como un todo”.

EN LAS FRONTERAS DE LA COMUNICACION SILENCIOSA

El desarrollo de la conciencia lleva a establecer otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal. Durante nuestra vida paulatinamente se nos privó de la participación de esta otra comunicación silenciosa. Nuestra enseñanza fue orientada hacia una realidad material, lógica, permanente, objetiva, defensiva, programada, sensorial, no dual y de externalidad de Dios.

Se nos enseña que la realidad está definida sólo por la lógica, debiendo evitar la intuición o soñar despiertos. Veremos que la intuición es prudentemente una forma confiable y complementaria a la lógica.

Se nos enseña que sólo somos algo estáticos y permanentes. Veremos que somos los roles de lo que hacemos.

Se nos enseña que sólo lo objetivo es verdadero, evitando en lo posible lo subjetivo. Veremos que lo subjetivo puede abrirnos las puertas a otra realidad trascendente.

Se nos enseña que debemos adoptar una actitud invulnerable y defensiva. Veremos que existen formas de protección propias de la naturaleza humana.

Se nos enseña que debemos hacer las cosas en forma programada. Veremos que existen tiempos y lugares adecuados para realizar eficientemente las actividades.

Se nos enseña que sólo existe la verdad sensorial. Veremos que podemos acceder a otra percepción extrasensorial.

Se nos enseña que no existen dualidades de la conciencia. Veremos que en ocasiones podemos tener dos o más formas de percibir el mundo de la realidad.

Se nos enseña la externalidad de que Dios está fuera de nosotros. Veremos en experiencia propia, que Dios está siempre dentro de nosotros mismos.

Complejidad y Comunicación

En el capítulo “El Ultimo libro de Cinco Páginas” de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, se señala que *“Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las*

comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

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

La **Psicología** establece la identificación de **estados de conciencia específicos**, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades. Si bien la cultura y educación juegan un papel importante en el establecimiento de un determinado nivel de conciencia, es factible experimentar otras formas de conciencia distintas a las que hemos estado habituados. Dado que existen diversos modos de fragmentación de la conciencia, aquí nos limitaremos al modelo Holístico. Se han demarcado 5 niveles de conciencia específicos: objeto, sujeto, comunidad, transpersonal y cósmico. Si bien, el individuo vive como unidad, está permanentemente en interacción con otros individuos. Aquí se integra la **Sociología** en la participación de los **factores relacionales entre individuos**. Es así, que los niveles de conciencia específicos se definen por la relación de los actores del proceso de cambio: Maestro, Intención, Objeto y Sujeto. Según sea el tipo de relación que se dé entre estos elementos, será el nivel de conciencia del individuo (sujeto). Así por ejemplo, en la educación tradicional, existe una frontera entre el Maestro y el sujeto, asumiendo este último el carácter de objeto. Si la frontera es con el objeto, el Maestro y sujeto asumen el carácter de sujeto, pues no hay fronteras entre ellos mismos. Si no existen fronteras entre los actores del cambio, se forma una comunidad. Si desaparece el Maestro, se trasciende la relación sujeto-objeto mediante el observador-participante del cambio. Si existe una desidentificación cósmica de sí mismo, sólo se observa serenamente el cambio. Es importante el papel que juegan los factores relacionales y los actores del proceso de cambio en los diversos campos y actividades del ser humano (Salud, Educación, Trabajo, etc.). El factor relacional juega un rol importante en el desarrollo del proceso de la meditación guiada con música desarrollado en este libro. El sujeto experimenta un cambio de los vínculos entre los actores del proceso de la meditación. Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la

grabación, desaparece el maestro quedando solo sus instrucciones de la intencionalidad de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a “olvidar” o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad buscada.

“Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos”. Esta sentencia bíblica nos dice que la comunión de personas reunidas de cierta forma, produce un cambio de nivel de conciencia. Es decir, la formación de una estructura de la mente humana tiene el potencial de transformación. Si consideramos que se une un grupo de personas como un sistema abierto, conformando con sus mentes una estructura disipativa (es decir, “una sola mente”), cada una de ellas configura un nodo, sujeto a bifurcaciones o fluctuaciones por la estimulación externa de ellas con la capacidad de encontrar cada mente individual, múltiples soluciones frente a una intencionalidad común para todas ellas. Todos los participantes tienen una meta (intencionalidad) común, pero cada participante tiene su propia imagen del objetivo-meta y en forma no lineal deriva hacia diversas soluciones al azar, aunque todos reciben la misma estimulación externa que mantiene lejos del equilibrio a la estructura disipativa en funcionamiento, cada mente elabora, de acuerdo a su particularidad, su propia solución o respuesta.

En el desarrollo del proceso de las experiencias en **meditación cuántica** realizadas en los talleres, se dan frecuentemente vivencias de **comunicación silenciosa**, que trascienden las formas tradicionales de intercambio de información entre las personas. Así, una persona en estado alterado de conciencia percibió que alguien pasaba sobre su cuerpo cuando el guía visualizó mentalmente esa acción. En otra ocasión, algo que ocurre a menudo, un participante de un grupo de meditación visualizó las mismas imágenes de los otros participantes. La comunicación silenciosa obtenida en la técnica de psicometría efectuada en los talleres, es otra forma de adquirir información respecto de la historia de un objeto. También, en la técnica de visión dérmica, obtenemos información por el tacto aplicado a la percepción de un texto.

Cuando empezó el tambor, pedí que le diera un mensaje a alguien que estaba aquí que necesitara de mi amor y acogida. Pensé que a ella los tambores no le gustaban; estuve enviándole calma y mis cariños; y en eso estuve muchísimo rato, cuando después quise recibir el mensaje o buenas vibras de otros, solo vi que los tambores eran mis barrotes de cárcel, ellos no dejaban entrar ningún mensaje, ni ninguna energía, tanto que me sentí angustiada por algún momento, pensé que podría cambiar y que se abriría algún camino pero todo era café y muy terroso; y se cambió era muy molesto, me dio lata que no cambiara y abrí los ojos antes de tiempo, no quise seguir.

La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles”(William S. Condon). En general la sincronización se mantiene con el interés o atención adecuada, y si por alguna razón se desvía esta, una pausa de

silencio permite volver y reanudar la sincronización anteriormente perdida. Ahora bien, la sincronización que se obtiene en el diálogo, puede obtenerse también en la emisión de un sonido rítmico. Entonces, al escuchar un sonido el oyente estaría simultánea y sincronizadamente generando micro-movimientos, de igual frecuencia a la del sonido emitido y que supuestamente al acercarse las fases de ambos ritmos producirían un holograma de interferencias de frecuencias que permitirían el acceso a la realidad transpersonal a la cual fijemos nuestra atención e intención previa. Los estados alterados de conciencia conseguidos por los chamanes, a través del sonido rítmico de un tambor o la música siguen este patrón de comportamiento. El chamán fija una intención de su “viaje”, limita o reduce su percepción en un aislamiento sensorial y visualizando un objeto, que le sirve de acompañante en el viaje, comienza el proceso de trance al escuchar el sonido rítmico del tambor.

La comunicación silenciosa obtenida en la meditación cuántica, tiene o puede tener gran importancia en el equilibrio de la salud en general. Un ejercicio de conciencia en sintonía transpersonal, permite obtener o enviar información en forma psíquica a una persona, grupo de personas, a un órgano del cuerpo, a un tejido o una célula. Así, por ejemplo, al igual que una persona se libera o reduce los problemas estableciendo una relación de comunicación con otras personas; a otro nivel, la mente tiene un efecto psicósomático sobre nuestro cuerpo; por último, a un nivel celular, en condiciones normales también el organismo establece una comunicación de las células con sus vecinas, de tal modo que ellas permanentemente regulan su posición relativa de crecimiento, comparando sus características y dimensiones de sí misma con su entorno y con el resto del organismo. Es decir, las células tienen conciencia de sí mismas y de las demás, en el campo de la conciencia celular.

Las aplicaciones de la educación sexual en forma virtual transpersonal, pueden favorecer la comunicación silenciosa en las relaciones de pareja de las personas y puede ser la base de una experiencia transpersonal de “unidad dual”. Por ejemplo, una persona hipertímida puede mejorar la comunicación al entrar en un estado virtual transpersonal y experimentar un encuentro sexual con su pareja deseada e identificarse con ella plenamente, de tal modo que “perdemos nuestro sentido de identidad y nos convertimos en esa otra persona. Mientras ello ocurre, podemos sentirnos unidos a la fuente creativa de la que provenimos y de la cual cada uno de nosotros forma parte”. En estas experiencias a pesar de sentirnos unidos a otra persona, mantenemos nuestra sensación de identidad. Por otra parte, conocida es la relación de la energía sexual con el despertar de la energía cósmica kundalini y, “es la base de una práctica yogui llamada Tantra, donde la unión sexual ritual es utilizada para inducir experiencias espirituales. El sexo tiene una dimensión transpersonal importante: Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso puede convertirse en una profunda experiencia mística: todas las fronteras individuales parecen disolverse y la pareja se siente reconectada con su origen divino”. Algunos participantes de los talleres de meditación describían estas experiencias.

Viví, una relación erótica y sexual con mi pareja como nunca la había experimentado. Sentí enormes sensaciones de energía erótica que recorría mi cuerpo y mi mente. Me retorció de placer erótico. Me cuesta expresar todas estas sensaciones, pero fue tremendamente grato y me produjo mucha felicidad.

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Se sabe, que situaciones de estados emocionales de aislamiento, desesperación, sentimientos permanentes de desamparo, abandono y temores generan estrés, y producen cambios en el sistema inmunológico y de la estructura arquetípica de la conciencia, que origina efectos perjudiciales al organismo y que alteran o pueden alterar la comunicación silenciosa entre las células provocando efectos en las formas de crecimiento de las células. Restablecer la comunicación silenciosa entre las células, puede ser el camino para eliminar o reducir la mal formación genética producida. Las células en condiciones normales se comunican silenciosamente entre ellas, sin distinguir la separación objeto-sujeto o de mente-cuerpo, de tal modo, que funcionan de una forma de conciencia de tipo observador-participante, que las mantiene en permanente contacto con la información de su entorno. Cuando el organismo se ve enfrentado a situaciones de estrés, se rompe este sistema de comunicación silenciosa e información y se aíslan algunas células, las que pierden el contacto (conciencia) de las células contiguas y comienzan a crecer en forma autónoma produciendo alteraciones de crecimiento en discordancia con el resto del organismo.

Las técnicas de relajación, **meditación cuántica** y visualización producen cambios positivos que reducen el estrés y ayudan a restablecer **la comunicación silenciosa** e información (conciencia) intercelular, recobrándose así el equilibrio homeostático perdido. Se han obtenido remisiones y curaciones del cáncer utilizando este tipo de técnicas, entre las que se destaca las empleadas por el doctor Simonton y las técnicas de Curación cuántica de Deepak Chopra.

La conciencia celular, sería entonces una forma de acelerar el proceso al complementar y regular el equilibrio psicosomático de la salud, obtenida tradicionalmente con los procedimientos aplicados en el ejercicio de la asistencia sanitaria. De esta forma, se nos responsabiliza en la mantención de nuestra enfermedad o regularización de la salud.

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

La mayoría de la gente no comprende que pueda existir otra realidad en esta realidad. Gracias a una mayor comprensión de la nueva física cuántica, podemos afirmar que ambas realidades son complementarias. Recordemos la teoría de la luz onda-partícula. La luz para ciertos efectos se comporta como onda y para otras como partícula y ambas coexisten. La conciencia, podríamos asimilarla a que en condiciones normales actúa como onda y en estados alterados como partícula. Esto nos lleva al próximo capítulo de los cambios en la ciencia.

LA CIENCIA DEL CAMBIO.

Antes de pasar a los distintos campos de la ciencia, haremos una revisión de algunos conceptos. ¿Qué entendemos por **normalidad, aprendizaje y maestro?**

A menudo consideramos que lo **normal** es la situación óptima y suprema a la que podemos aspirar y que prácticamente no existe otro estado superior al que tengamos acceso. Con esta percepción, estamos limitando la manifestación de nuestras potencialidades interiores. La cultura en nuestra sociedad occidental ha contribuido a limitar nuestras capacidades en todos los ámbitos de actividades, en la salud, aprendizaje, trabajo y cualquier aspecto de la vida. Ahora sabemos que cada vez podemos superar nuestros récords personales hasta límites casi imposibles, y podemos llegar a ser, lo que queremos ser e ir más allá de lo normal.

Respecto del **aprendizaje**, ya lo hemos dicho, existen diversos medios para acceder al conocimiento. Existe el conocimiento cognoscitivo adquirido mediante instrucciones (conferencias-clases) o mediante descripciones (libros, citas y pensamientos). Por otra parte, existe el aprendizaje fenomenológico-experiencial de las relaciones interpersonales en comunidad (grupos de encuentro). Existe también un aprendizaje intrapersonal mediante la focalización de la atención (meditación-psicotécnicas). Por último disponemos de una sabiduría interior (iluminación) a cuyo acceso tenemos mediante estados de conciencia alterados.

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

El **Modelo Holístico** de aprendizaje frente al cambio, toca aspectos del campo de la ciencia cognoscitiva y fenomenológica, que explican alguna de las razones del comportamiento y de la naturaleza humana. Es así, que se integran a este modelo descubrimientos de la Física, Química, Biología, Psicología, Sociología, etc.

En el campo de la **Física** atómica por ejemplo, el teorema de Bell sostiene que si dos partículas relacionadas de tal modo que una de ellas posee un **Spin** positivo (giro en un sentido) y la otra partícula un Spin negativo (giro en sentido contrario), si se alejan las partículas, no se elimina la relación. Cambiar el Spin de una de ellas, simultáneamente cambia la de la otra, por muy alejado que estén ellas, como si existiera un sentido de cooperación telepático. Se diluyen las polaridades y dicotomías, de tal forma que el todo es mayor que la suma de las partes. Esto también nos sugiere el pensamiento místico de que todo está relacionado con todo. El principio de **Sinergia** establece que existe una relación entre los diversos componentes de un sistema, de tal modo que sin mediar un acuerdo entre las partes, se da un comportamiento simultáneo de apoyo mutuo (coincidencia significativa). Esto sugiere la idea que existe un campo **Holográfico** en donde las partes están en el todo, y el todo está en las partes. Se dice que el cerebro es

un Holograma. De ahí, que los fenómenos parapsicológicos no serían tan anormales como parecen y que se favorece su presencia mediante estados alterados de conciencia.

En **Química**, el Premio Nobel, Ilya Prigogine sustenta la teoría de las **Estructuras Disipativas**. Según la 2a Ley de la Termodinámica, el Universo tiende hacia el reposo o muerte térmica. Es lo que se conoce con el nombre de **Entropía**, proceso hacia el deterioro o destrucción de sí mismo. Sin embargo, el proceso de **evolución** va en sentido contrario a la entropía, es un acto creador. De ahí que se le conoce como **Sintropía**. (Sin: junto con). Prigogine observó que existen fenómenos en la Naturaleza que no se comprimen a niveles inferiores, sino que se expanden hacia un orden superior. Esto se da sólo en los sistemas abiertos. En estos sistemas se requiere energía para conservar la estructura, de ahí el término disipación (consumo) de energía. A medida que la estructura del sistema es más compleja, es más inestable pues necesita mayor energía para conservar el equilibrio. Las fluctuaciones de energía menores no afectan su estructura. Pero si estas aumentan, entonces la estructura original no puede sostener estos cambios y por lo tanto debe buscar un nuevo equilibrio en un nivel superior más complejo y que a su vez requerirá de mayor energía, haciendo más inestable el sistema. El estrés, las crisis, los cambios violentos, las paradojas, son estructuras disipativas y oportunidades que pueden originar un salto a otro orden superior. No aventurarse a la posibilidad de un cambio puede darnos mucha seguridad en el nivel que estamos, pero si bien es un riesgo enfrentarse al cambio, si no lo hacemos, perdemos una gran oportunidad de trascender a otros niveles de orden superior. El cerebro es una estructura disipativa. Su complejidad altísima se verifica en el consumo de energía. Pesando un 2% del cuerpo consume el 20% de oxígeno. Las sociedades y grupos de encuentro también son estructuras disipativas. Otro papel importante que juegan las estructuras disipativas, es el efecto **Fractal**, repetición de una estructura had-infinitum, donde una alteración en una fracción del sistema, puede desencadenar un cambio en la totalidad de él, por efecto de las fluctuaciones e inestabilidad del sistema.

La **Biología** ha permitido conocer el funcionamiento de los **hemisferios cerebrales**. Se ha descubierto a través de operaciones quirúrgicas que al separarlos, cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos. También se ha investigado que el hemisferio izquierdo funciona con ondas cerebrales beta de baja longitud y alta frecuencia y el hemisferio derecho con ondas alfa y theta de mayor amplitud y menor frecuencia. Dado que la creatividad, imaginación, percepción de modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje de este reino es un medio para acceder a su territorio. Mediante las **psicotécnicas** como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, etc. Es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. Existen tres formas de "viajar a la derecha": Hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente, bloquear el lenguaje de otro ambiente y obedecer una orden que nuestro sentido crítico no acepta. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las conferencias, meditaciones y diálogos. Por otra parte, si los recuerdos, que son estructuras disipativas se presentan en un estado alterado de conciencia, con ayuda de las psicotécnicas, las ondas cerebrales de mayor amplitud producidas en este estado, provocan fluctuaciones que no pueden absorberse por todo el sistema, lo que produce inestabilidad en la estructura básica, la cual debe cambiar a un orden superior, para establecerse en un nuevo nivel de equilibrio de mayor complejidad.

En **Antropología**, los descubrimientos de figuras, denominadas imágenes entópticas (“del interior de la visión”), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala Richard Leakey, han sido consideradas primero, como simplemente “arte” o “simples garabatos ociosos, graffiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn”, considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio” Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar tales imágenes han sido consideradas “poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando además, S. Grof, que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico”. Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso neurocuántico, sería la fuente de acceso al inconsciente. Así lo señala David Lewis-Williams, quien “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, dice, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación”. Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos, pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural.

Un último análisis comparativo del significado de estas imágenes plasmadas en las cavernas, es que creo podrían representar la totalidad del proceso en la que se encuentra el individuo al crear las condiciones adecuadas para que se produzca el fenómeno alucinatorio. Primero, una lectura de las imágenes nos revelaría que, los puntos cambiantes de menor cantidad a mayor cantidad, es una representación de la inversión de población a un nivel energético superior; segundo, los puntos y líneas ordenados en paralela, representan una sustancia en condiciones iniciales de los átomos en un nivel energético equilibrado; tercero, las líneas uves y en zigzags, representarían las ondas de energía transformadas de incoherentes a coherentes; cuarto, los círculos concéntricos, serían el resultado de la emisión energética (cuántica) hacia el centro del sistema; quinto, la cuadrícula representa la reproducción de interferencias de ondas (hologramas) que contienen la información; sexto, los rectángulos representan el sistema cuántico de radiación energética y se compone de los siguientes elementos que están compuestos en tres sectores, divididos por una pared oscura y una blanca (espejos paralelos resonadores), por fuera del segmento interno existen líneas continuas (estimulador externo) y una sola línea (emisión cuántica) continua que atraviesa la pared blanca (espejo transparente); por último, redes de líneas sobre animales (antílope de eland) cuyos cráneos con orificio (para soplar) permiten la emisión de sonidos. Las líneas serían una representación de la imagen contenida en las cuadrículas (hologramas) que emergen al tocar ese instrumento de viento y que permiten al individuo en trance, “leer o ver” las interferencias sonoras encerradas en las cuadrículas.

En la **Salud**, se sabe el efecto que tiene más allá de los factores virales, el ambiente relacional psicológico y sociológico del individuo enfermo. Así por ejemplo, el resfriado común no siempre afecta a una persona aunque estén presentes los agentes virales. Parece que disminuyen las defensas con todos esos otros factores relacionales. Conocido por casi todos son los problemas intestinales y dolores de cabeza producidos por factores emocionales en algunas relaciones de estrés. Por otra parte, el cáncer ha sido tratado con técnicas de meditación y pensamiento positivo (C. Simonton), manifestándose en algunos casos una atenuación del tumor maligno. Se sostiene también que toda enfermedad se ve afectada en alguna medida por un factor psicosomático.

En **Educación** tenemos el papel que juegan las expectativas en el aprendizaje. El efecto Pigmalión ha demostrado que un individuo normalmente actúa según lo que piensa que esperan de él. Es como una profecía autocumplida. Este efecto también se presenta en el **campo laboral** haciendo cambiar la actitud de los trabajadores. Una modificación en el modo de trabajar, puede ser interpretado por el individuo como una preocupación de sus jefes lo que puede incidir en su rendimiento.

La comprensión de estos aspectos de la naturaleza del aprendizaje, plantea un cambio en la forma y fondo de la educación tradicional que implicaría modificar los textos de estudio, el currículum y la actitud del profesor y alumno.

El aparente caos, producido al aumentar la complejidad del sistema educativo, mediante las fluctuaciones del aprendizaje orientado desde el hemisferio cerebral izquierdo hacia el hemisferio derecho ayudado por los procedimientos de alteración de la conciencia a través de la técnica de ciclos conferencia-meditaciones-diálogos, contribuye a crear un efecto de incoherencia en el funcionamiento cerebral, situación que intenta equilibrarse desplazándose a un nivel superior de mayor orden y coherencia. De ahí, que integrar ambos modos de aprendizaje, contribuye a un mejor aprovechamiento del potencial cerebral.

Todo este sistema de aprendizaje opera como un modelo de estructura disipativa, en donde para mantener una estructura estable, se requiere de mayor consumo de energía. Entonces, cuando se produce un cambio de conciencia, ya sea mediante el cambio en las formas de enseñanza -de la instrucción a la meditación- la única salida que le cabe al cerebro es, consumir mayor energía y/o producir una transformación que lo lleve a un orden superior, situación que normalmente no se produce al estar enfocado el modo de impartir la educación bajo un sólo sistema, con exclusión del otro, ya se trate de un modelo de educación humanista o autoritario como es nuestra educación tradicional. Al integrar ambos aspectos del aprendizaje, estamos cooperando con la mejor adaptación a un modelo de evolución de la conciencia, recordando que el todo es mayor que la suma de las partes. Es como buscar en la ciencia el estudio de un método que pueda integrar el conocimiento objetivo, en tercera persona, con la experiencia subjetiva, en primera persona.

Hay que recordar que en la ciencia, se plantea que siendo científico su método, tradicionalmente es adecuado para la observación, el análisis y descripción objetiva de la realidad. Es decir, todo su accionar esta dado en la investigación en tercera persona, dejando de lado, como ruido, la experiencia subjetiva. Sin embargo, tratar de medir

objetivamente una experiencia personal, que de hecho es fundamental e íntegramente subjetiva, cae en lo que Ryle denomina *error categorial*³². También el hecho de saber que la ciencia acepta que existe una dimensión de materia y energía invisible, y que lo que conocemos como realidad es tan solo una ínfima parte de la materia y energía total del universo, nos da una visión restringida de aprehender esa realidad. De ahí que la investigación de la ciencia, en este ámbito, es incompleta o parcial. Así, en lo que respecta a la conciencia, y por ende la experiencia subjetiva, sostiene el Dalai Lama, “el método en tercera persona, es inadecuado para la explicación de la conciencia”. Y concluye que, “cualquier estudio sistemático de ella debe adoptar un método que dé acceso a las dimensiones de la subjetividad y la experiencia individual”.

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

Una característica fundamental de estos Centros es que en ellos no existe una jerarquía, sino que el poder está distribuido en toda la red. Puede que en algún momento percibamos una autoridad jerárquica, pero ella es ilusoria y transitoria, pues todos los puntos de la red son interdependientes y relacionados.

Pareciera ser que la clave está en la cooperación de los factores opuestos, integrados en una sola unidad, en una relación del tipo "esto y lo otro" en vez de "esto o lo otro", disolviendo las dicotomías. Esto es quizá lo que nos ha venido enseñando la religión: "buscad la unidad en todo". Ya lo dijo Jesús: "Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos".

³² el error categorial, consiste en "representar los hechos de la vida mental como si pertenecieran a una categoría (o clase de categorías), cuando en realidad pertenecen a otro" (Ryle, 1949).

FORMAS DE ACCESO A UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD.

Introducción

La realidad virtual tradicional, se define como “una tipología de la realidad simulada en que el actor observador-participante a través de instrumental visual, táctil y sonoro, con ayuda de un ordenador, percibe esa realidad e interviene en ella”. Ahora bien, la realidad podríamos descomponerla en varios campos: Realidad sensorial, personal biográfica, perinatal, arquetípica y transpersonal_cuántica. Si consideramos el mundo de la realidad sensorial y personal como el mundo de la realidad cotidiana, los otros campos de realidad pertenecerían entonces al mundo de la realidad virtual y solo podemos acceder a ellos bajo ciertas condiciones psicológicas. De ahí, podríamos decir que Psicología Transpersonal-compleja es el acceso a la realidad virtual mediante cambios psicológicos de comportamiento. Estos cambios pueden producirse con ayuda de la meditación y relajación como lo describen los siguientes ejemplos obtenidos en talleres de meditación.

Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo.

Veía con los ojos el nivel de la superficie del agua y me di cuenta que el caimán que flotaba en el agua era yo.

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

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor.

Era un jinete parecido a un hombre.

Estuve primero en un castillo y bajaba escaleras para saludar a los súbditos. Después me trasladé a la época de Cristo y lo seguía para escuchar sus prédicas.

Me encontraba en la selva con mucho temor. De pronto se me fue el miedo. Me había convertido en tigre.

Venía volando como un pájaro en el mar. Divisé unas ballenas y me convertí en ellas.

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

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

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

Comencé estando en Egipto y de pronto estaba en la época de Cristo y vi a Jesucristo en la cruz. Viví el calvario y lloré y sufrí este momento.

Estuve en Grecia, en la época de Platón. También anduve en mi infancia.

Sufrí una transformación; de águila me convertí en delfín y después en mariposa.

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

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

Me veía caminando y comienzan a caer estacas del cielo. Como esto me daba miedo, observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con una caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

Comencé a sentir calor en mi cuerpo, me vi en un desierto. Luego, acariciando la piedra se transformó en una caverna oscura con estalactitas. A medida que continuó la meditación tuve una visión de una chinita (insecto) que posteriormente se acercó a una jirafa. Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber agua y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en caballito de mar. Luego vi en una mesa un mapa con una corona de rey encima y esta comenzó a deformarse hasta convertirse en una nave vikinga que iba a la guerra. Me vi como un hombre con vestimenta de esa época hasta que finalizó la meditación.

LA PARAPSIKOLOGÍA AL ALCANCE DE SU MANO

La parapsicología contempla fenómenos de clarividencia, telepatía, visión remota, visión dérmica y otros aspectos de la conciencia que pueden estar comprendidos dentro de la psicología transpersonal.

Existen innumerables libros que describen los procedimientos y pasos a seguir para poder acceder al mundo de la parapsicología. Estas breves notas, bastarán para obtener los mejores resultados. Lo único necesario para tener LA PARAPSIKOLOGIA AL ALCANCE DE SU MANO, es seguir sus indicaciones y tener la motivación de experimentar una aventura de viajes en meditación.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos

alcanzar. Nuestros sentidos filtran e impiden el acceso de otras realidades. Sin embargo, ahora sabemos, y lo hemos vislumbrado que podemos ir más allá de lo normal, hacia lo transpersonal-complejo. Existen formas de alterar el comportamiento, cambiando las estructuras y estados de pensamiento. Reestructurar el pensamiento es un acto de meditación y la meditación es el camino adecuado para producir las condiciones de las estructuras y estados del pensamiento o conciencia.

La realidad transpersonal-compleja comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de por ejemplo algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce al estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia. De ahí que, el agregado de "Realidad Virtual Transpersonal-compleja" no es más que una forma de decir que en esa realidad se perciben sensaciones en forma virtual.

Creo que la psicología transpersonal-compleja no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales de la manifestación de la conciencia sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación, relajación, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc. Por ejemplo, el desdoblamiento o "trascendencia del cuerpo" es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero, es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se ha producido a veces en forma espontánea estos efectos sin haberlos buscado. En algunas técnicas la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo "viajando" a otros lugares y a otras épocas; puede identificarse conscientemente con otra persona y acceder a sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas o recuerdos. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella "siente ser" la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, vestuario, costumbres, comportamiento).

Todos hemos tenido la experiencia de nacer, pero seguramente pocos son conscientes de este proceso.

Todos tenemos la experiencia de vivir, pero pocos son conscientes de la plena presencia.

Todos podemos identificarnos con otros, pero pocos trascienden verdaderamente su identidad

Todos llegaremos a morir, pero pocos saben de la Experiencia Cercana a la Muerte (ECM).

Muchos conocen resultados de la física cuántica, pero pocos han tenido una experiencia cercana en el nivel cuántico.

Todos quizás hemos oído sobre la trascendencia, pero pocos son los que la han experimentado.

La experiencia trascendente, permite revivir el proceso del nacimiento.

La experiencia trascendente, permite estar plenamente presente y trascender el tiempo y el espacio.

La experiencia trascendente, permite identificarse con ave, peces, animales, personas o cosas.

La experiencia trascendente, permite tener una ECM.

La experiencia trascendente, permite acceder a una visión cuántica directa del Universo.

En estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; viajes a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; comunicación sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría).

Es como tener la parapsicología al alcance de la mano.

Entre las experiencias de este último grupo tenemos las siguientes:

Pregunté al objeto quién era su dueño y me apareció la imagen de él.

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

Vi un caballo y otros animales mientras sostenía el libro en mis manos.

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

Con el libro que tocaba, vi funciones del cuerpo humano.

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

Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

Se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite desarrollar con pleno éxito las labores

individuales y colectivas. la aplicación de estas técnicas en las empresas pueden hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia"

¿Sabemos de psicología Transpersonal-compleja? ¿Hemos experimentado con estados alterados de conciencia? ¿Hemos trascendido la identidad, el espacio y el tiempo?

En realidad creo que cada uno puede descubrir la solución a sus problemas mediante técnicas de acceso a la conciencia transpersonal-compleja.

Los temas desarrollados en los talleres podrían ser los siguientes:

Tema I: que nos describe para qué acceder al proceso. (Paradigmas-objetivos)

Tema II: que nos señala cómo hacer el proceso. (forma)

Tema III: que detalla con qué efectuar el proceso. (instrumental)

TEMA I

PARADIGMAS OBJETIVOS.

¿Sabían que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas? Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. También, esta tecnología Neurocuántica puede ser aplicada en superaprendizaje virtual y en biorresonancia mórfica para la salud. Ya se viene aplicando en estos campos. ¿Cómo podemos acceder a esto? Existe un programa de meditación y relajación modular que mediante un proceso vivencial se obtienen estos fenómenos.

¿Sabían, que en estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; Comunicarnos sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría). Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabían que se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas de meditación, de visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo. Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando

la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite efectuar con pleno éxito las labores individuales y colectivas. La aplicación de estas técnicas, en las empresas, puede hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia".

PROCESO DE EDUCACION SIN FRONTERAS

Para trascender las fronteras de la identidad, del tiempo y el espacio en estados de meditación y relajación, el PROCESO DE EDUCACION SIN FRONTERAS (PESF) comprende cuatro etapas o módulos con sus correspondientes técnicas: primero debemos aprender a relajarnos físicamente, emocionalmente y mentalmente (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno y relajación del sonido primordial); segundo debemos aprender a concentrarnos en un objeto y en un sonido (meditación concentrativa del tacto, meditación mántrica); tercero aprender a visualizar y viajar (visualización dirigida, visualización libre, viaje visionario y viajes en el tiempo); cuarto dejándose llevar en estado relajado (visión interior). Una vez aprendido estos módulos se pasa al proceso de superaprendizaje y creatividad virtual, biorresonancia mórfica en salud virtual, psicometría, telepatía y clarividencia.

TEMA II

INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF

REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO EN PESF

Antes de iniciarse en el proceso de meditación y relajación debemos disponer de ciertos elementos necesarios para el aprendizaje.

Para cada técnica:

1. Leer texto de instrucciones de ejercicio de meditación y/o relajación.
2. Seleccionar música específica.
3. Grabar texto de introducción, seguido de la música seleccionada y texto final de meditación-relajación.

Previo a grabar el texto, es conveniente leer varias veces el texto de instrucciones para evitar errores durante su grabación. (Como alternativa a grabar puede algún amigo leer el texto durante la meditación).

Respecto a la música, se ha descubierto que ella por sí sola contribuye a reemplazar las autosugestiones que habitualmente se ofrecen durante todo el proceso que perdura la meditación, lo que facilita y acelera el mismo proceso.

Para seleccionar la **música** para cada técnica, basta con buscar alguna de su propiedad (o música para meditar) que tenga los requisitos siguientes: sea suave, con un ritmo parecido durante toda la música y que perdure más o menos entre 5 a 10 minutos. (**Advertencia: para cada técnica usar música diferente**).

Busque un lugar y momento adecuado en que no sea interrumpido para comenzar a grabar.

Las pausas en paréntesis (pau3), indican que es un silencio de aproximadamente tres segundos.

INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF

Una vez grabada la técnica a usar y nos dispongamos a efectuarla, debemos ubicar un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.

1. Sentarnos cómodamente en posición de meditación. (*)
2. Cerrar los ojos.
3. Escuchar la grabación hasta que termine la meditación.

(*) La posición de meditación debe ser cualquiera, pero que sea diferente a una posición habitual y debe repetirla en todas las técnicas a menos que expresamente se indique el tipo de posición.

Existen tres posiciones básicas:

- Posición 1: Sentado en silla inclinando ligeramente la cabeza y las manos en los muslos.
- Posición 2: Tendido de espaldas en el suelo con los brazos a los lados y palmas hacia arriba.
- Posición 3: Sentado en silla con pies cruzados (derecho sobre izquierdo) y manos con palmas hacia arriba (izquierda sobre derecha) tocándose los pulgares.

ENTRENAMIENTO EN PESF

Para llevar a cabo el entrenamiento en PESF debemos pasar por cinco niveles básicos de curación y crecimiento transpersonal:

Nivel 1: Curación por Relajación: Emocional, Física y Mental. (Posiciones 1, 2 y 3)

Nivel 2: Curación por Meditación: Concentrativa al tacto, sonido y visualización.
(Posiciones 3 y 2)

Nivel 3: Curación por Viaje Transpersonal: visionario, de transformación y del tiempo.
(Posición 2)

Nivel 4: Curación por Integración Arquetípica. (Posición 2)

Nivel 5: Crecimiento Transpersonal: Psicometría, clarividencia y telepatía. (Posiciones 3, la primera técnica y 2 el resto)

TEMA III:

TALLERES DE MEDITACION

Antes de comenzar a grabar, revise texto referido a REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO EN PESF. Cuando haya grabado y se disponga a efectuar la relajación o meditación, revise previamente texto referido a INICIO DE ENTRENAMIENTO EN PESF.

Como se requiere comprender el sentido de las técnicas de este libro y no tener ningún problema que pueda perjudicar el acceso a la conciencia interior, se recomienda haber participado de las técnicas de meditación y relajación con la ayuda de un guía.

V TALLERES DE MEDITACION

RELAJACION EMOCIONAL

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

El entrenamiento autógeno fue descubierto en el proceso hipnótico. Cuando la persona entra en trance, a menudo experimenta sensaciones de pesadez y cambios de temperatura del cuerpo de forma espontánea. Entonces se pensó que partiendo de estas sensaciones, se producía el trance. Esto es lo que vamos a conseguir con esta técnica.

Para esta técnica se requiere estar en una posición cómodamente sentados con los pies bien asentados en el piso, las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Bien, estamos en la posición correcta, la relajación termina al término de la música y de todas maneras yo los saco del proceso a la cuenta de tres.

El entrenamiento autógeno trabaja con imágenes. Debemos imaginar o visualizar algo que represente la sensación de peso en nuestro cuerpo y mantener solo esa visión. Por ejemplo, podemos imaginar tener un saco de papas en nuestros hombros o levantando pesas. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Ya sabemos en qué imagen pensaremos. Ahora cerremos los ojos y escuchemos la grabación.

(Módulo peri-transverbal)

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3).

Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad(pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos, ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere(pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

RELAJACION FISICA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora veremos una técnica orientada a nuestro cuerpo físico.

Esta técnica produce un profundo estado de relajación en todo el cuerpo. A medida que transcurre el día vamos acumulando tensiones o microtensiones en nuestros músculos, que es necesario liberar mediante esta técnica para recuperar nuestra energía.

La idea es recorrer nuestro cuerpo liberándonos paulatinamente de cada tensión muscular, produciéndonos tranquilidad y bienestar completo al término de la relajación.

(Módulo peri-transverbal)

Relajación Muscular Progresiva. (pausa3) La relajación muscular progresiva consiste en ir relajando paulatinamente los músculos del cuerpo, desde los pies a la cabeza. Para ello, debemos efectuar para cada músculo, cuatro operaciones: TENSAR, MANTENER TENSION, SOLTAR TENSION y SENTIR RELAJACION(pausa3). Cada una de estas acciones en ese orden la hacemos por algunos segundos(pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente(pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las

tensiones en este recorrido (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la relajación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

RELAJACION MENTAL

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La relajación mental, es un complemento de la relajación física y emocional. Esta técnica permite liberarnos de muchas preocupaciones, dejándonos una sensación de trascendencia y de cambio de percepción con otras perspectivas, que facilitan la solución de los problemas.

La técnica de escuchar el sonido rítmico de un tambor o de la música, ha sido usada por todas las culturas del planeta durante tiempos ancestrales y tiene la facultad de transportarnos a otras realidades o campos de transformación personal. Tiene potencialmente efectos positivos y curativos que mejoran nuestra calidad de vida.

Ahora comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación del Sonido Primordial. (pausa3) El sonido rítmico y constante produce un adormecimiento del cuerpo físico y un estado de alerta de la conciencia que se traduce en un estado relajado de la mente (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). El chamán es una persona que viaja a la realidad no ordinaria en un estado alterado de conciencia, empleando para ello como instrumento el sonido rítmico del tambor (pausa3). Ahora, en posición de meditación, con los ojos cerrados iniciaremos nuestro viaje de aventuras (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2)

movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La
meditación ha terminado.

MEDITACION AL TACTO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia(pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y focalizemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION AL SONIDO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Esta técnica, de escuchar un sonido rítmico como es el mantra, produce también un aumento sustancial de la concentración, memoria y eficiencia. La técnica que ha sido empleada en algunas culturas orientales ha demostrado que ellas se caractericen notablemente por estas propiedades de la conciencia.

Para comenzar a meditar en el mantra debemos de trascender el significado de las palabras o sonidos escuchados y centrarnos más bien, en el ritmo que produce.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Mántrica. (pausa3) El propósito del mantra es bloquear el pensamiento racional y lógico para que emerja un nuevo conocimiento de nuestra interioridad(pausa3) El mantra es una palabra o frase cantada repetidamente una y otra vez.(pausa3). El objetivo de escuchar el mantra es sólo dedicarse a esta actividad de escuchar y si nos desviamos por alguna razón de ello, debemos volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del mantra. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar primero, el canto budista del Tíbet, siguiendo con el canto budista del Japón y terminando la meditación con el mantra de la compasión. (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION DE VISUALIZACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) "Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra". (pausa 5) (**grabe Tema y música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE VISIONARIO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La técnica del viaje a un lugar inhóspito, de aislamiento, ha sido una de las pruebas o ritos iniciáticos de algunas culturas, para enfrentarse el individuo a las fuerzas de su propia esencia.

El aislamiento favorece la liberación y el proceso de cambio emocional y mental. A pesar de que se ve enfrentado a una experiencia difícil y temerosa, al salir de ella encuentra una expansión y liberación de sus temores.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje Visionario. (pausa3) El primer viaje a la realidad no ordinaria puede realizarse manteniendo la mente libre de prejuicios y siguiendo la senda del chamán(pausa 3) Chamanismo, es una tradición extendida por todo el mundo de oriente y occidente y consiste simplemente en volver a nuestra naturaleza humana común, establecer de nuevo contacto con las plantas, los animales y con el propio planeta. (pausa 3) Permite de un modo disciplinado que todo el mundo pueda recibir revelaciones espirituales, ayuda, conocimiento y sabiduría de las fuentes más elevadas de la realidad no ordinaria, una realidad llena de belleza y armonía. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Ahora en posición de meditación, con los ojos cerrados, iniciaremos nuestro viaje de aventuras. (pausa 3) Cuatro de marzo de 1988. ¡Descubren fuente de la felicidad: Las acciones de los centros de investigación de la conciencia se van a las nubes! Estos titulares de la prensa sacudieron a la opinión pública al despertar esa mañana. Las

indagaciones periodísticas, señalan que desde aproximadamente cinco años ocurrió un suceso que podría cambiar los destinos de la humanidad. (pausa 3) A mediados de 1983, un avión que se dirigía a Venezuela, desapareció en medio de la jungla amazónica. La historia de sus ocupantes no se conoció sino hasta comienzos de este año, fecha en que se revela a alto nivel, los alcances del descubrimiento señalado. (pausa 3) Veintitrés de Junio de 1983. Rex, con conocimientos de antropología, y que rara vez ha abandonado su país, se dirige hacia el aeropuerto de Santiago de Chile para viajar a un curso a efectuarse en Caracas, Venezuela(pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). A las 18 horas del día treinta de junio, al no haber encontrado sobrevivientes, se daría por terminada la búsqueda de los restos del avión. (pausa 3) Volvamos al veintitrés de junio de 1983. A las ocho horas despegó el avión desde Santiago. Después, bajo el suave ritmo de la música, algunos nos relajamos y comenzamos a dormir. (pausa3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). Alrededor de las catorce horas, se enciende luz de emergencia y comienza a precipitarse en picada la nave. Algunos pasajeros se desmayan, gritan o rezan. De pronto se produce un gran silencio como si comenzáramos a despertar de un sueño. Todo está inmóvil. (pausa 3) Pasada la tensión, comienzan los gritos, dolores y agradecimientos a Dios por estar vivos. Ese día, o lo que quedaba de día, comenzamos a organizarnos: saber cuántos estábamos en buenas condiciones; prestar ayuda a los heridos; verificar el instrumental de radio; alimentación disponible; racionamiento; buscar refugio. (pausa 3) Veinticuatro de junio. Intentamos recorrer en torno a nuestra morada. Es casi imposible penetrar más allá de treinta metros, dada la espesura de la jungla. Incluso sólo vemos los rayos de sol a través de los árboles. (pausa 3) Rex, que conoce de culturas chamánicas, sabe que el lugar donde se encuentra es su oportunidad ideal de practicar en profundidad las técnicas de alteración de conciencia: aislamiento personal en la selva, escuchar los sonidos puros de la naturaleza, como el silbido de los pájaros, el viento que mueve las hojas de los árboles, el zumbido de los insectos, el agua del arroyo, y el silencio y obscuridad de la selva. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). Veintinueve de junio. Todos los días transcurren similares. Temprano en la mañana como en la tarde, estamos en íntimo contacto con la naturaleza. Los sonidos nos cubren hasta penetrar en nuestros cuerpos. A veces pareciera que escuchamos en el fondo de la espesura del bosque melodías musicales o ruidos de tambor, sonidos todos que nos van introduciendo hacia otra realidad. La realidad del chamán. (pausa 3) Las imágenes se suceden una tras otra y algunos de nosotros alcanzan un verdadero encuentro con lo trascendente. Es una danza de vibraciones, imágenes y sonidos que transforman la energía sensorial en psíquica. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). Treinta de junio. El último día. Se vislumbra la esperanza. Nos han localizado.

Volvemos a la civilización igual que antes, pero con otra actitud, una actitud de haber vivido una hermosa experiencia de descubrimiento por nuestro viaje al interior de nosotros mismos. Descubrimos así, en la crisis vivida, testimonios de la felicidad. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJES DE TRANSFORMACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender

estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémosnos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa 3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa 3) podemos movernos suavemente (pausa 3) abramos los ojos suavemente (pausa 2) movámonos suavemente (pausa 2) estamos despiertos (pausa 1). La meditación ha terminado.

VIAJES EN EL TIEMPO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora, nos adentraremos en una técnica que permite sentirnos estar presentes en otras épocas, conocer sus costumbres, sus vestuarios, y sus formas de vida. Podemos viajar a tiempos lejanos siendo observadores de las escenas que transcurren frente a nuestra visión, o tal vez, nos sentimos ser también participantes de la acción que se desarrolla en ese tiempo.

Debemos comprender, que esta facultad de viajar a otros tiempos está siempre presente para poder acceder a ella en condiciones adecuadas y que puede o no, significar que refleje o estemos rememorando una vida pasada de nuestra existencia.

Lo principal es que podemos obtener beneficios positivos de esta experiencia.

(Módulo peri-transverbal)

Viajes en el Tiempo. (pausa3) Viajar a otras épocas, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual. (pausa 5) Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente(pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido. (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa 5). Ahora, para viajar a tiempos lejanos, estamos en un lugar de partida en otra época diferente de la actual. (pausa 3) A medida que nos vayamos relajando y continúa la música, imaginaremos que las pausas de respiración escuchadas corresponden a

entradas o puertas hacia otros tiempos. (pausa 3) Si deseamos cruzar estas entradas, bastará pedir permiso para ello y contar hasta tres. (pausa 3) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

RECUERDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La observación de espejos, bolas de cristal, vasijas de agua, cristales y otros instrumentos de meditación han sido objetos, que facilitaron la apertura a la conciencia interior y de obtención de información fuera de los alcances de los sentidos.

Ahora veremos una técnica que contempla la visualización de espejos que facilitarán nuestra percepción en un ambiente de imágenes que orientarán nuestra visión interior.

(Módulo peri-transverbal)

El Espejo de la Mente. (pausa3) La observación de un espejo en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia. (pausa 3). Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente. (pausa 3). Ahora se sabe que para la estimulación con espejos, no tiene por qué ser necesario observarlo físicamente, sino que puede ser simplemente imaginado o percibido interiormente, y seguir produciendo cambios psicológicos importantes (pausa 3). Entre las técnicas con espejos, se encuentra la meditación del **Recuerdo de la Forma** (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos y comencemos a meditar (pausa 2). Para ello, primero imaginemos que nos sentamos en una cámara cubierta de espejos por todos lados, arriba, abajo, al frente, atrás, de tal modo que refleja nuestro cuerpo hasta el infinito. (pausa 2) Debemos hasta el final de la meditación mantener esta imagen, sin esfuerzo y dedicarnos solo a esta labor, de visualizar la forma del cuerpo reflejado en los espejos. (pausa 2). Ahora, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grave música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha

terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos
movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2)
movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La
meditación ha terminado.

OLVIDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Durante gran parte de la historia, esta técnica en algunas de sus variantes era usada para obtener información y visiones de sucesos que ocurrieron o fueran a ocurrir en el futuro.

La técnica utilizada para obtener información, debe comenzar primero estableciendo una pregunta que resuma el contenido de lo que deseamos percibir en nuestra visión interior.

Si tenemos una pregunta a resolver, comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

El Olvido de la Forma. (pausa3) Es otra técnica que emplea como instrumento de observación los espejos. (pausa 3). Para comenzar, en posición de meditación, imaginemos que frente a nosotros se encuentra un espejo inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes. (pausa 3). Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación. (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

LA CAVERNA VISIONARIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán. (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos. (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del

tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VISION INTERIOR

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo Verbal y peri-transverbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo

directo del cambio de conciencia. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, pongámonos cómodos y sigamos las siguientes instrucciones.(pausa 3) cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, veamos hacia el interior. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

INTEGRACION ARQUETIPICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, integración de las disfunciones de la conciencia, preservación equilibrada de la salud, sabiduría y paz.

TECNICA:

(Módulo verbal y peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua. (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos y escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE DE EVOLUCION

APLICACIONES:

En Comunicación: Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino. Es un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo Divino. El proceso comienza con la Conciencia de la **creación de los planetas y estrellas del Universo**. Le siguen la conciencia de la formación de los **minerales, vegetales y animales**. Luego llegamos a la conciencia primitiva de **preservación de la vida** del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de **conservación de la especie** en la toma de conciencia Ecológica. Desde aquí, entramos a la **conciencia emocional** de los mamíferos. Hasta este momento hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la **conciencia del vacío de las formas**, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. Al efectuar este recorrido del ciclo evolutivo de la conciencia, permitimos desbloquear los siete centros espirituales (chakras). El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis.

TECNICAS DEL PROCESO:

INTRODUCCION:

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

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

(Módulo Verbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia. (pausa 5)

1.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora iniciaremos nuestro viaje evolutivo de la conciencia. Comenzaremos a imaginarnos que vamos viajando velozmente, como una luz por el cosmos e iremos viendo estrellas y planetas en la inmensidad del Universo. En este viaje alucinante irán apareciendo astros que en la infinidad del tiempo, han dado origen a nuestro sistema solar y a nuestra casa La Tierra, un pequeño hermoso planeta en la inmensidad del Cosmos.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje por el Cosmos. (pausa3) El viaje por el Universo permite que emerja de nuestra interioridad un conocimiento de los orígenes de la Conciencia primordial. (pausa3) Mantengamos el sonido y la imagen de la formación del universo repetidamente una y otra vez.(pausa3). El objetivo de este viaje, es ver la imagen y escuchar el sonido y sólo dedicarse a esta actividad, y si por alguna razón nos desviamos de ello debemos, volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del cosmos. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerramos los ojos y comencemos a escuchar el sonido, visualizando la imagen del universo hasta el término de la meditación. (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

2.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado

profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia(pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación(pausa2). Cerremos los ojos y focalizemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

3.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y

búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) “Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra”. (pausa 5) (**grabe Tema y música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

4.- TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de

producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) **(grabe música seleccionada)** (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa 3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa 3) podemos movernos suavemente (pausa 3) abramos los ojos suavemente (pausa 2) movámonos suavemente (pausa 2) estamos despiertos (pausa 1). La meditación ha terminado.

5.- TECNICA:

Apertura del Primer Centro Energético

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa 3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como

las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos. (pausa 5). **Estamos en una cueva** en la época de las cavernas. Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

6.- TECNICA:

Apertura del Segundo Centro Energético

(Módulo verbal)

Hemos aprendido a viajar a otros lugares y a transformarnos en otras especies, como aves, animales o peces. Por último, tuvimos la experiencia de trascender nuestra identidad al identificarnos con otras personas en distintas épocas. Entonces, ya podemos visualizar una relación grupal que permita “sentir por los demás” las sensaciones y emociones que recorren por sus cuerpos y mentes, sensaciones todas que son la base de la conservación de la especie y sublimación de la energía kundalini.

(Módulo peri-transverbal)

La **Conciencia Grupal** es una técnica orientada a compartir en forma virtual la energía de conciencia de un grupo de personas (pausa 3). Nos hemos ido preparando para meditar con las formas energéticas de conciencia grupal (pausa 3). Para comenzar a identificarnos con la conciencia grupal, debemos imaginar a un líder de un grupo, en cualquier época (pausa 3). Cuando nos concentremos en el sonido de la música, se profundizará la meditación, y comenzaremos a identificarnos con el jefe o líder del grupo. (pausa 5) Entonces, en cualquier momento, escuchando la música, **estaremos conscientes de nuestro grupo** en el mundo de las formas humanas. (pausa 5) Ahora, como líderes de un grupo, escuchemos

la música hasta el término de la meditación (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

7.- TECNICA:

Apertura del Tercer al Sexto Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: **aire, fuego, tierra y agua.** (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) Ahora, **escuchemos la música de sonidos arquetípicos** básicos. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

8.- TECNICA:

Apertura del Séptimo Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Hasta el momento, hemos viajado en los seis centros energéticos que nos conectan con los distintos universos de las formas (pausa 3). Ahora, cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, **veamos hacia el interior**. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

9.- TECNICA:

Más Allá de la Apertura de los Centros Energéticos

(Módulo peri-transverbal)

Hemos ascendido desde la oscuridad de las cavernas hasta las alturas divinas del cosmos (pausa 3). Hemos experimentado una transformación en este proceso (pausa 3). Nos hemos purificado durante este viaje interior. Ahora estamos listos para recibir la presencia divina (pausa 3). Para ello debemos imaginar que somos “como un bambú hueco y vacío por dentro”. Nuestro cuerpo, con la apertura de los centros energéticos, está vacío por dentro para ser llenado por una energía divina (pausa 3). Sólo necesitamos simplemente identificarnos con el bambú hueco, que recibe la energía divina (pausa 3). Entonces, en posición de meditación, sin esperar nada mas que el ser un bambú, escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

PSICOMETRIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La comunicación transpersonal es una de las formas de ponernos en contacto con la multiplicidad de las formas de la naturaleza. Hemos visto que podemos comunicarnos con animales, aves o peces. Ahora nos comunicaremos con un objeto, más bien con la historia de este objeto. Existe una técnica que permite tener visiones de la relación existente entre un objeto y su dueño.

(Módulo peri-transverbal)

Psicometría. (pausa3) A medida que fuimos aprendiendo a meditar y relajarnos, directa e indirectamente hemos estado entrenándonos en la Percepción Extrasensorial. Se sabe que estas técnicas contribuyen al acceso a la Percepción Extrasensorial, pues se obtienen los estados de conciencia y condiciones psicológicas óptimas y necesarias para facilitar el entrenamiento de la Percepción Extrasensorial. (pausa 3) Gracias al aprendizaje en la concentración y visualización, estamos ahora en condiciones adecuadas para obtener información de un objeto. (pausa 3) Esta técnica, la Psicometría, permite que un objeto de otra persona pueda proporcionarnos respuestas a nuestras preguntas referidas a su dueño. Para ello, en posición de meditación, tomando el objeto y observándolo en nuestras manos, le haremos una pregunta, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación. (pausa3)**(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

VISION DERMICA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es otra variante para obtener información transpersonal mediante el tacto. Si la psicometría nos permitió conocer la historia de un objeto, con la visión dérmica podemos “ver” a través del tacto el contenido de un objeto.

(Módulo peri-transverbal)

Visión Dérmica. (pausa3) Ya nos hemos estado entrenándonos en la obtención de información de un objeto. (pausa 3) Ahora podremos recibir respuestas a nuestras preguntas mediante la visión a través de nuestro tacto. Para ello, en posición de meditación, tomando un libro, le haremos la pregunta sobre su contenido, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

TELEPATIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Si hemos podido comunicarnos con nuestro tacto, es también posible comunicarnos mentalmente con otra persona. Es un proceso de identificación y de adopción de la conciencia dual. Permite la percepción de los pensamientos y sentimientos de otras personas.

(Módulo peri-transverbal)

Telepatía. (pausa3) La telepatía, es una forma de comunicación entre dos personas sin participación de gestos, palabras e independiente de la distancia y el tiempo que las separa. (pausa 3) Con el aprendizaje en visualización libre y viajes en el tiempo, estamos en condiciones óptimas para comunicarnos con una persona que pensemos en ella. (pausa 3) Para esto, en posición de meditación, imaginando a la persona que deseamos comunicarnos, compartamos algún sentimiento con ella. (pausa 3) Cerremos los ojos y escuchemos el sonido rítmico de la música, hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3) abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2) estamos despiertos(pausa1). La meditación ha terminado.

EJEMPLO DE TALLER DE MEDITACION.

A manera de ejemplarizar una sesión de meditación, a continuación se describe el proceso desarrollado en un taller de meditación:

Los participantes se encuentran ubicados en sus sillas esperando que comience el taller de meditación. El guía, mientras tanto ha preparado un ambiente de aquietamiento de los participantes, mediante música suave y tranquilizadora, de tal modo que “abandonen” los pensamientos y preocupaciones que traían los sujetos desde el exterior del lugar y/o de las actividades del día. Si no conocían al guía, se hacen las presentaciones correspondientes.

Una vez que se note que hay más calma en el ambiente, se inicia el proceso de la meditación.

Bueno, este taller es un programa modular de meditación. Se le conoce como programa de Educación sin Fronteras bajo el modelo Cread 90. Es un programa modular, porque comprende varias etapas y cada una de ellas nos prepara y evoluciona para acceder a la siguiente. Es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es un modelo Cread 90, porque comprende cuatro formas de meditar, por Concentración, Relajación, Aventura imaginativa (visualización) y Desidentificación, bajo una Estructura de la conciencia (disipativa). El símbolo 90, es por dos motivos: porque el modelo fue desarrollado a fines de los ochenta para ser usado desde los noventa y 90 minutos, es el ciclo completo que experimentamos durante el proceso de dormir y soñar.

Comenzaremos con el módulo de la relajación. Existen tres formas de relajarse orientadas a la parte física, emocional y mental. La relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno y la relajación del sonido primordial cumplen esos objetivos.

El segundo módulo de la meditación, persigue aprender a concentrarnos. La concentración la efectuamos de tres formas. Primero, una concentración con el tacto, después en el sonido y por último en una imagen. La meditación concentrativa, mántrica y visualización dirigida son las técnicas de este módulo. En la última técnica nos identificamos plenamente con la naturaleza.

El tercer módulo de aprendizaje, es un “viaje” de trascendencia de la conciencia. Comenzamos con un viaje visionario, después un viaje de visualización libre y por último, un viaje por el tiempo. Estas experiencias nos permiten trascender el espacio viajando a un lugar desconocido y en soledad. Las culturas antiguas envían a los jóvenes a lugares solitarios para que se enfrenten a su propia naturaleza. Después, trascendemos la identidad, identificándonos con aves, peces o animales. Al término de este módulo viajamos a otros tiempos y lugares, como una regresión.

El cuarto módulo, nos permite conocer y experimentar con una técnica de sanación, la integración arquetípica y terminamos el taller con una experiencia de entrenamiento en la Percepción Extrasensorial mediante la psicometría, la visión dérmica y la telepatía.

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

El entrenamiento autógeno fue descubierto en el proceso hipnótico. Cuando la persona entra en trance, a menudo experimenta sensaciones de pesadez y cambios de temperatura del cuerpo de forma espontánea. Entonces se pensó que partiendo de estas sensaciones, se producía el trance. Esto es lo que vamos a conseguir con esta técnica.

Para esta técnica se requiere estar en una posición cómodamente sentados con los pies bien asentados en el piso, las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Explicamos personalmente la forma de sentarse.

Bien, estamos en la posición correcta, la relajación termina al término de la música y de todas maneras yo los saco del proceso a la cuenta de tres.

El entrenamiento autógeno trabaja con imágenes. Debemos imaginar o visualizar algo que represente la sensación de peso en nuestro cuerpo y mantener solo esa visión. Por ejemplo, podemos imaginar tener un saco de papas en nuestros hombros o levantando pesas. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Ya sabemos en qué imagen pensaremos. Ahora cerremos los ojos y escuchemos la grabación.

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) *Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad(pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos, ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere(pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (Grabe música seleccionada)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.*

Dejamos un breve instante que los sujetos se recuperen del proceso, pues han permanecido en un estado de mucha relajación y sopor o sueño.

Bien, ¿cómo nos fue?

¿Alguien quiere compartir su experiencia?

Aparentemente no logré una total relajación. Sentí en las manos y los pies una sensación de adormecimiento. Vi imágenes de unos carros de tren que pasaban y se perdían en la oscuridad. Vi pasar una rubia en una especie de camión que pasaba a llevar a otro sin respetar la señalización.

Muy bien, ¿Alguien más?

Mi experiencia de relajación fue muy cómoda y placentera; visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy tormentosas; volvía a mi peso en la espalda y eso me hacía sentir agradable y vi en un camino muy largo y polvoriento un camión grande.

Como vemos, podemos tener visiones que van más allá de las imágenes de peso.

¿Quién más quiere compartir?

La música me fue produciendo un estado de agrado; una vez colocada la posición de relajamiento, sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Aquellos que no han tenido visiones, puede que con otras técnicas pueda irles mejor. Compartir estas experiencias ayuda a reforzar el proceso. ¿Alguien más quiere decir algo?

La pesadez la sentí en los brazos, en el cual sentía el peso de los brazos hacia las piernas, pero después empecé a sentir liviandad en los brazos y esto empezó desde las manos hacia los hombros y al mismo tiempo empecé a sentir la cabeza que se iba hacia delante, pero la cabeza no me pesaba.

El último, ¿quiere alguien más compartir su experiencia?

Concentración inmediata, agrado por la música, pesadez en las manos y no en los pies. Desconcentración por algo externo. Sentí que la cabeza se me iba lentamente hacia atrás sola sin quererlo yo y muy pesada, cuando quise volverla a mi posición me sentí algo como mareada y el cuerpo muy pesado. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación, a ratos veía imágenes como una nubosidad y un camino en medio de esta y ruidos de agua fluyendo; en otro momento sentí como un susto y una angustia al sentir la disminución de la música; vi un hoyo cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

¿Otro más?

Al comienzo me imaginaba cargando una piedra gigante con manos y pies, que a medida iba pasando el tiempo, sentía calor en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz. Pero igual quería salir de ese cuadrado. Me sentía solo; me agradaban los sonidos de la música; había siempre dentro de la música alguien que tocara la puerta y cuando se acabó no quería abrir los ojos; quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Ahora sí el último...

Siento que alguien me está presionando la espalda, haciendo que me incline sobre las rodillas; la presión es cada vez mayor y me inclino cada vez más. Tengo temor de que mi cerebro derecho no funciona y soy incapaz de imaginar y visualizar. Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable. Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de niña; vuelvo a ser niña y recorro el jardín caminando.

Bien, gracias. Hemos aprendido a relajarnos con las emociones. Ahora podemos practicar esta técnica al regreso a nuestra casa.

ESPACIOS DE LA MENTE

Existen varias formas de acceder a la realidad trascendente. Puede iniciarse directamente el proceso a través de una técnica específica o también profundizar el proceso mediante una preparación previa de la mente. En el primer caso estamos frente a un **Taller de meditación** y en el segundo, un programa de meditación denominado **Programa Educación Sin Fronteras**. Para integrarlos en un solo proceso diremos que se tratan más bien de **Espacios de la Mente**. Si bien, ambos métodos contemplan los mismos “espacios” de desarrollo integral del proceso, en el Programa, se profundiza mayormente la preparación psicológica del sujeto que en el taller, a fin de eliminar cualquier obstáculo que inhiba el acceso a la realidad transpersonal-compleja.

TALLER DE MEDITACION

El Curso-Taller de Meditación es un modelo modular de 7 ciclos de aprendizaje para el adulto. Este curso, que forma también parte del “Programa Educación sin Fronteras”, pretende entregar las herramientas necesarias para producir en el individuo un proceso de transformación personal, que le permita primero, reducir o eliminar sus bloqueos y tensiones a los que se ve expuesto; segundo, mejora en su energía y rendimiento laboral; tercero, liberar su tensión a través del entretenimiento virtual; cuarto, vivenciar con otras formas de aprendizaje; quinto, manejar eficientemente su salud; sexto, un alcance en el entrenamiento de otras formas de comunicación; por último, experimentar el Proceso de Evolución de la Conciencia.

1º CICLO: “Relajación como medio de superar el estrés”; La relajación, en este programa de talleres, está orientada a que el participante vivencie una experiencia, de un proceso curativo, liberándose de las tensiones físicas, emocionales y mentales, en un proceso autocurativo. Los alcances de estas técnicas permiten obtener beneficios, como manejo del estrés, reducir la agresividad, evitar el insomnio, mejora del estado de ánimo, tranquilidad y aceptación de sí mismo, etc., a través de la práctica y entrenamiento en las siguientes técnicas.

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

2º CICLO: “Concentración y eficiencia”; este taller va orientado a mejorar la concentración, mediante técnicas que traen por efecto un crecimiento sustancial de la eficiencia en las labores desarrolladas. Su entrenamiento se consigue mediante la práctica de las siguientes herramientas:

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

3º CICLO: “Entretenimiento Virtual”; mediante una variedad de viajes virtuales el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje.

- Viaje Visionario
- Visualización Libre
- Viajes en el Tiempo
- Caverna Visionaria

4º CICLO: “Superaprendizaje Virtual”; está orientado al proceso vivencial de una forma de aprendizaje virtual en el proceso de memorización y comprensión súbita de temas de enseñanza a través de la práctica de las siguientes técnicas.

- Recuerdo de la Forma
- Olvido de la Forma

5º CICLO: “Supersalud Virtual”; El alcance de este programa, es intentar otorgar beneficios en la salud física, mental y espiritual del participante a través de la práctica de la siguiente técnica.

- Integración Arquetípica

6º CICLO: “Entrenamiento en PES”; este programa pretende poner en contacto y al alcance del participante de otras formas de comunicación. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Psicometría
- Clarividencia
- Telepatía

7º CICLO: “**EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO**”; este proceso logra poner al alcance del participante de la experiencia de evolución de la conciencia desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas

PROGRAMA EDUCACIÓN SIN FRONTERAS

Como decíamos, todas estas técnicas se encuentran formando parte de un “Programa de Educación Sin Fronteras”. El proceso vivencial de esta experiencia contempla cuatro módulos: Meditación, Aprendizaje, Relajación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecuó un lugar que pudiese permitir llevar a cabo el proceso de desarrollo del programa.

Se comienza en el primer nivel con el **Espacio de Relajación**. Se entra a un jardín que contiene espejos de agua y piedras. Luego se entra a la casa y en su primera sala se disponen cuadros, dibujos de niños, velas, mandalas, pirámides, piedras, caracoles, botellas, espejos, sillones, música, etc.; elementos que sirven para modificar o estimular la percepción y relajar la mente con el propósito de disponerla en condiciones adecuadas para favorecer los estados alterados buscados en las etapas siguientes del programa. En el **Espacio de Aprendizaje**, del segundo nivel, se lleva a cabo un encuentro con información en una biblioteca, presentación de afiches, esquemas, videos, power point, etc.; elementos que nos abren las barreras intelectuales que pudiésemos tener. En el tercer nivel, se encuentra el **Espacio de Meditación**, que nos permite acceder con las técnicas de alteración de conciencia a estados de transformación personal, herramientas necesarias para mejorar en última instancia la calidad de vida de las personas. El último nivel, en otra sala de esparcimiento, para el **Espacio de Integración**, se reúnen los participantes para describir sus experiencias del programa e integrar lo aprendido con su forma de vida permanente.

Entre otros programas de meditación que conozco o leído, que se asemejan al proceso de Espacios de la Mente o Programa de Educación Sin Fronteras, comenzaré mencionando un programa argentino diseñado y dirigido por el matrimonio Julio Avruj y Ana Inés de Avruj. Su programa “Conciencia sin Barrera” está orientado a entregar herramientas para “facilitar la integración de uno mismo en armonía con la totalidad,

experiencia que está en la base de la salud y el bienestar psico-físico-espiritual. Este proceso se lleva a cabo mediante diversas técnicas y procedimientos:

- Programa de Reducción de Estrés.
- Curso de meditación teórico-práctica.
- Viaje Mítico a la Posada del Silencio.

El Viaje Mítico a la Posada del Silencio, “ transcurre en completo silencio y comienza cuando el grupo atraviesa el primer “umbral”: un espacio para sumergirse en lo lúdico por medio de puzzles-mandalas de sabiduría, contemplación de caleidoscopios, armonización de un jardín de arena zen, juegos con la percepción visual, pequeños laberintos, pintar, dibujar, armar mandalas con distintos elementos. Luego vendrán los “portales”: recorrer el Laberinto de Chartres, acceder a la “experiencia del túnel” en el Psicomanteum, o permanecer en la Cámara Octogonal de Espejos. Finalmente, los viajeros culminan su recorrido eligiendo alguno de los “rincones” donde encontrarán material de lectura y casetes grabados acerca del perdón, la devoción/meditación, el ocio, la sombra, la creatividad, los sueños o propósitos y el amor/compasión. El penúltimo paso lleva a la “Cámara del escriba”, donde se integran los descubrimientos y comprensiones vividos a lo largo del día.”

También el “Teatro de la Mente” de R. Moody contempla un espacio lúdico de acercamiento a lo paranormal. A través de un proceso de psicomanteo el participante recorre varias etapas en el proceso antes de llegar a la experiencia en solitario en la cámara de espejo donde podrá acceder a experiencias de encuentros con personas fallecidas. En el Teatro de la Mente, se combinan la pintura, la música, el juego, la relajación, actividades creativas, ejercicios físicos, naturaleza, estados alterados estímulos intelectuales, humor, elementos todos que contribuyen a crear un ambiente de preparación a acceder al cambio de conciencia en estados alterados. Durante todo un día al sujeto se le aproxima a comentar la relación con el difunto, recordar su físico, sus gestos, y recuerdos importantes con él, para posteriormente entrar en solitario, previo a un período de relajación, a la cámara de apariciones para observar el espejo esperando que aparezca la persona difunta.

Las experiencias de la doctora Olga Kharitidi en un tubo de metal bruñido que actúa como un espejo, se asemejan a las vivencias de la cámara octogonal de espejos, donde se altera la percepción de la realidad. A través de un proceso de relajación dentro del tubo se abre un canal a la experiencia subconsciente. La relajación, el aislamiento, los sonidos y el espejo influyen en la percepción. Similar es la experiencia de superlucidez o como se le llama el “experimento del muro de cobre” efectuado por el Dr. Green. El sujeto se sienta en un cajón cuyas paredes, “frente a él, detrás de él y en el suelo, tienen placas de cobre que le envían su reflejo. El objetivo buscado es provocar la activación de potenciales adormecidos en el ser humano normal, tales como la percepción de los cuerpos sutiles y la telepatía”.

Otra experiencia relativa a la importancia de los espejos, es la descrita por el antropólogo Hank Wesselman, en cuyos viajes visionarios a otra realidad le hacen traspasar los límites del tiempo y del espacio. En una de sus experiencias, en un seminario de chamanismo con Michael Harner, durante el proceso de la sesión “me convertí en espejo. A un lado estaba el mundo exterior de experiencias objetivas; al otro, mi mente. Ambos interactuaban en tandém, como una superficie de contacto, como el portal entre esos dos reinos de la experiencia. A medida que mi conciencia se expandía, se produjo la conexión que buscaba. Empecé a notar una sensación de expansión hacia el interior y hacia el exterior. En aquel momento, ya no los

percibía como diferentes. La delgada medialuna de luz apareció ante mí entre las curiosas alucinaciones fosfénicas. El impulso aumentó y noté la presencia de puertas dentro de puertas, de corredores que se abrían al infinito.

Las experiencias con espejos, están muy relacionadas con las técnicas de privación sensorial de la psicología moderna y es también una especie de Zazen, técnica que contempla sentarse en silencio y observar una pared blanca para interrumpir el flujo de los estímulos sensoriales. El Zazen tiene dos variantes: observar un objeto definido, como pueden ser los árboles, pero con la condición de que no se muevan para que la escena observada permanezca constante; o también, observar un lugar no definido, como por ejemplo el cielo o una pared.

Las técnicas del “Espejo de la Mente” presentadas en este libro, guardan bastante semejanza con el Zazen, pues la variante del “Recuerdo de la Forma” se asemeja a la observación de un objeto en forma difusa (imaginando estar sentado) frente a infinitas imágenes proyectadas por los espejos que rodean nuestro cuerpo, y que también se asemeja a un mandala, al contemplar multiplicidad de imágenes complejas para distraer la atención estando nosotros sentados en el centro de él. Por otra parte, la técnica del “Olvido de la Mente” consiste en observar (en nuestra imaginación) la superficie de un espejo que no refleja imágenes y tiene que ver con las técnicas de aislamiento sensorial.

Una forma de meditación similar a la técnica del espejo de la mente, que confirma el hecho de no ser necesario un lugar físico para meditar, es la señalada por R. Stone, sobre imaginarse sentado en una “habitación especial” fabricada mentalmente y observando una claraboya donde el sujeto realiza sus meditaciones para diferentes intenciones.

Ahora, creo que el Método Silva de Control Mental, es otro método aproximado al modelo de meditación disipativa, expuesto en este libro, tanto en sus procedimientos como en sus aplicaciones. Sin embargo, aunque su metodología guarda cierta similitud en la aplicación del proceso autonómico, ese método se inició bajo otros paradigmas, y conocimientos de la ciencia de la época, en que no estaban disponibles los conceptos de la dinámica no lineal y del Pensamiento Complejo que, como ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. De ahí que, el mérito del Método Silva, es la de haberse adelantado a su época, a pesar de que no se disponía de los conceptos de la dinámica no lineal, que le habrían permitido una mayor comprensión del fenómeno del complejo mente-cuerpo, bajo este nuevo paradigma de evolución de la conciencia.

EFECTOS INMEDIATOS Y POSTERIORES DEL PROCESO AUTONÓMICO

ALCANCES DEL PROCESO AUTONÓMICO

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

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

ACTITUDES Y FACTORES INCIDENTES EN EL PROCESO AUTONÓMICO

Existen factores fisiológicos y psicológicos que favorecen o dificultan el proceso de introspección necesaria para lograr una profundización en la búsqueda y viaje al interior de nosotros mismos.

FACTORES DESFAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Dietas ricas en proteínas. Carnes rojas, pollo, pescado, leche y derivados.
2. Leguminosas, porotos, alcohol, cigarro, café, azúcar.

3. Pan integral, chocolates, masas, helados y miel.
4. Medicación supresiva (relajante)
5. Actividades simples: lavar, asear, cortar leña, jardinear.

FACTORES PSICOLOGICOS

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Ayuno o dieta vegetariana.
2. Reducción del alcohol, cigarro, café, azúcar.
3. Evitar la medicación supresiva (relajante)
4. Ejercicios corporales en contexto de introspección: danza, baile.

FACTORES PSICOLOGICOS

- 1-Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales
3. Interpretar los sueños y actividades de introspección
4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo
11. Sentimientos de agrado y comfortable

EPILOGO

Al inicio de la obra lo primero que leímos fue una dedicatoria. En ese contexto, no sabíamos el significado del uso de las palabras *Verdad, Justicia, Esperanza y Amor*, pero quizás intuíamos su comprensión. Bueno, la razón de incluir esos conceptos en esta dedicatoria es que...

La Verdad, porque creo que quien inicie la búsqueda en este proceso, realmente experimentará un cambio en sí mismo, en sus percepciones de la realidad, en sus relaciones con los demás, en sus pensamientos y actitudes, etc. O sea, tendrá la oportunidad de un cambio verdadero de su forma de vida.

La Justicia, porque creo que sólo cambiará quien desee cambiar y nadie podrá cambiar a quien no lo quiera, pues el cambio se produce desde nuestra propia interioridad. En otras palabras, cada uno abre la puerta de entrada al cambio por sí mismo, pues se abre desde el interior de nosotros mismos.

La Esperanza, porque creo que quienes por el momento no deseen cambiar o no estén preparados para ello, puedan en un futuro intentarlo y producir los cambios necesarios una vez que decidan a vivir una aventura hacia el cambio con ayuda de otros viajeros de la conciencia.

El Amor, porque creo que aquellos que continúan en el proceso de cambio de sí mismos, el término de su búsqueda será un encuentro con el amor supremo del Ser: un encuentro consigo mismo y con los demás.

Hemos llegado al final de la búsqueda. Ahora comprendemos que todas las actividades de la vida deben ser percibidas como un fin en sí mismas antes que un medio para un fin o propósito definido de antemano. Así, por ejemplo el juego, no tiene ningún propósito futuro (aunque puede tenerlo), sino que se obtiene el beneficio durante el mismo proceso. Así también, si percibimos las actividades como un fin en sí mismas, estaremos viviendo y disfrutando el momento presente de la mejor manera posible. De ahí que, a la pregunta efectuada al término de un proceso ¿Después de esto qué?, no tiene sentido hacerla, al igual que buscarle un sentido a la vida, no tiene más sentido que vivirla en el presente de cada momento de la vida.

Ahora bien, ¿Qué podemos hacer una vez que hemos regresado de la cumbre? Una vez vuelto a las actividades ordinarias, debemos ayudar a alcanzar la cumbre a otros, señalándoles el camino y si bien cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino, al menos conocer los obstáculos que enfrentará en esta aventura del conocimiento de sí mismos, permitirá a su debido tiempo encontrarse con los demás y consigo mismo. Esta es la misión entonces, de quien ha visto la realidad del ser: Hacer que otros tengan la posibilidad de descubrirla mediante un desarrollo y evolución de la conciencia que le permita un cambio de actitud, eliminar las fronteras, temores y soledad, obtener paz y amor, y por último que llegue a la comprensión del sentido de ser y vivir.

Por otra parte, al término de este libro-taller, además de mi experiencia directa y fe en este proceso, quisiera decir lo que han significado estos sucesos en mis propias creencias sobre el mismo...

He llegado a comprender, que es perfectamente posible experimentar un proceso de transformación de las percepciones de la realidad.

Creo que existen otras formas de vida que afectan nuestra particular visión de esa realidad.

Creo que hemos permanecido en una especie de estado de sumisión y somnolencia, y que es factible “despertar” a un estado de conciencia superior.

Creo que el medio para lograr este renacimiento de la conciencia se basa en el profundo significado de los valores y principios éticos que han enseñado las diversas filosofías y doctrinas religiosas.

Creo que esos valores son propios de la naturaleza humana y que al abandonarlos, esta última tiende a autodestruirse.

Creo que la humanidad está evolucionando rápidamente hacia otras formas de vida en que el hombre desarrolle libre y plenamente todas sus potencialidades interiores.

Creo que los individuos y grupos humanos encuentran la verdad, sólo cuando son verdaderamente libres.

Creo que la libertad es el comienzo de la verdadera comunicación, de la comprensión y creación de la vida.

Creo que la meditación es un proceso inserto en todas las actividades humanas.

Creo que la iluminación no es un fin al que debemos llegar, sino que es un proceso del Ser que podemos emplear en la solución de los problemas existenciales.

Por último, creo que todas estas “realidades” son una fuerte motivación para investigar y descubrir al Ser que intenta emerger.

Como un homenaje a **Edgar Morín**, que considero que es quien más se ha interiorizado en estos temas y por su gran labor, de haber diseñado, investigado y escrito una magna y bastísima obra sobre una metodología del pensar complejo, quisiera terminar este libro con alguno de sus pensamientos complejos que considero son los más importantes para la persona que se inicia en esta aventura de su vivir.

“la acción es estrategia”

“la estrategia permite, a partir de una decisión inicial, imaginar un cierto número de escenarios para la acción, escenarios que podrán ser modificados según las informaciones que nos lleguen en el curso de la acción y según los elementos aleatorios que sobrevendrán y perturbarán la acción”

“la estrategia lucha contra el azar, trata también de utilizarlo”

“la acción supone complejidad, es decir, elementos aleatorios, azar, iniciativa, decisión, conciencia de las derivas y de las transformaciones”

“la palabra estrategia se opone a la palabra programa. El programa no obliga a estar vigilante, no obliga a innovar”

“la complejidad nos vuelve prudentes, atentos, nos muestra que no debemos encerrarnos en la creencia de que lo que sucede ahora va a continuar indefinidamente. Todo lo importante que sucede es totalmente inesperado. Es una lección del pensamiento complejo. Sabe que no podemos programar el descubrimiento, el conocimiento, ni la acción”

“el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos”

“hemos vivido habitados por la idea de que íbamos a culminar la historia. Habíamos tenido la ilusión eufórica del casi fin de los tiempos. No se trata, hoy en día, de ensombrecerse en el Apocalipsis y el milenarismo; se trata de ver que estamos, tal vez, al final de un cierto tiempo y, esperémoslo, al comienzo de tiempos nuevos”.

Si alguna vez, alguien me pidiese hacer un resumen de la temática que cubre los planteamientos de mi obra “Cambio de Sentido”, creo que quizás una forma metafórica y resumida de expresar lo que contiene y hemos recorrido en todo el proceso de lectura de este libro, sería desplegado en las siguientes cinco visiones del proceso de “Ver y Hacer” la realidad.

"EL ULTIMO LIBRO DE CINCO PAGINAS"

(Página uno)

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

(Página dos)

Otro encuentro es que también actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con

ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aún cuando normalmente el individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él.

(Página tres)

Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo), no sabe o no reconoce cual o cuales son las ventajas de vivir este proceso. Desconoce, por ejemplo, la forma creativa en que funciona una verdadera comunidad. Tampoco percibe el sentimiento que embarga a quienes participan de esta experiencia: tranquilidad y alegría de pertenecer a este grupo especial que funciona también de manera especial. Es con ellos con quien nos gustaría pasar la vida en este planeta. Aún

siendo una comunidad una agrupación de individuos, no hay distinción ni predilección entre ellos, el amor se comparte por igual, se escucha a cada uno de ellos estimulándolos a que se expresen y activen su participación personal, haciendo que todos se sientan líderes. Tampoco se establecen reglas, estructuras ni tiempos que limiten la expresión creativa de los participantes, como un Centro de Conciencia. El Centro, no tiene organización ni dirigente y sin embargo, se organiza y dirige "libremente" al emerger las capacidades internas del individuo. El Centro no fija objetivos específicos y sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia.

(Página cuatro)

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

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

(Página cinco)

El comienzo de una nueva era se vislumbra al momento en que se produzca la transformación personal y social desde una condición de percepción de las realidades múltiples, vistas como factores que contribuyen a fabricar fronteras entre "lo que uno es" y "lo que uno no es", hacia un estado de integración de estas dicotomías como una comprensión de lo que es

efectivamente la realidad del Ser: UNO consigo mismo, con los demás y por último comprender que uno es UNO CON TODO lo que existe (o no existe).

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

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

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

Después de haber recorrido el camino señalado en este libro, quizá aún estemos en la ignorancia. Por ello, para terminar, debemos recordar que,

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

APENDICES

APENDICE A

LO QUE OCURRE A LA TIERRA OCURRIRÁ A LOS HIJOS DE LA TIERRA.

Carta que el Jefe Seatle (Suwamish) envió al Presidente Franklin Pierce en 1855.

El Gran Jefe en Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras. El Gran Jefe también nos envía palabras de amistad y buena voluntad. Apreciamos esta gentileza porque sabemos que poca falta le hace, en cambio, nuestra amistad.

Vamos a considerar su oferta, pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego a tomarse nuestras tierras. El Gran Jefe en Washington podrá confiar en lo que dice el Jefe Seatle con la misma certeza con que nuestros hermanos blancos podrán confiar en la vuelta de las estaciones. Mis palabras son inmutables como las estrellas. ¿Cómo podéis comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? Esta idea nos parece extraña. No somos dueños de la frescura del aire ni del centelleo del agua. ¿Cómo podríais comprarlos a nosotros? Lo decidiremos oportunamente, habéis de saber que cada partícula de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada hoja resplandeciente, cada playa arenosa, cada neblina en el oscuro bosque, cada claro y cada insecto con su zumbido son sagrados en la memoria y experiencia de mi pueblo. La savia que circula en los árboles porta las memorias del hombre de piel roja.

Los muertos del hombre blanco se olvidan de su tierra natal cuando se van a caminar por entre las estrellas. Nuestros muertos jamás olvidan esta hermosa tierra porque ella es la madre del hombre de piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las fragantes flores son nuestras hermanas; el venado, el caballo, el águila majestuosa son nuestros hermanos. Las crestas rocosas, las savias de las praderas, el calor corporal del potrillo y el hombre -todos pertenecen a la misma familia.

Por eso, cuando el Gran Jefe en Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras, es mucho lo que pide. El Gran Jefe manda decir que nos reservará un lugar para que podamos vivir cómodamente entre nosotros. Él será nuestro padre y nosotros seremos sus hijos. Por eso consideraremos su oferta de comprar nuestras tierras. Más ello no será fácil porque estas tierras son sagradas para nosotros. El agua centelleante que corre por los ríos y esteros no es meramente agua, sino la sangre de nuestros antepasados. Si os vendemos estas tierras, tendréis que recordar que ellas son sagradas y deberéis enseñar a vuestros hijos que lo son y que cada reflejo fantasmal en las aguas claras de los lagos habla de acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

Los ríos son nuestros hermanos, ellos calman nuestra sed. Los ríos llevan canoas y alimentan a nuestros hijos. Si os vendemos nuestras tierras, deberéis recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos y hermanos de vosotros; deberéis en adelante dar a los ríos el trato bondadoso que daríais a cualquier hermano.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestra manera de ser. Le da lo mismo un pedazo de tierra que el otro porque él es un extraño que llega en la noche a sacar de la tierra lo que necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga. Cuando la ha conquistado la abandona y sigue su camino. Deja detrás de él las sepulturas de sus padres sin que le importe. Despoja de la tierra a sus hijos sin que le importe. Olvida la

sepultura de su padre y los derechos de sus hijos. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano, el cielo, como si fueran cosas que se pueden comprar, saquear y vender, como si fueran corderos y cuentas de vidrio. Su insaciable apetito devorará la tierra y dejará tras sí sólo un "desierto".

No lo comprendo. Nuestra manera de ser es diferente de la vuestra. La vista de vuestras ciudades hace doler los ojos al hombre de piel roja. Pero quizás sea así porque el hombre de piel roja es un salvaje y no comprende las cosas. No hay ningún lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ningún lugar donde pueda escucharse el desplegarse de las hojas en primavera o el rozar de las alas de un insecto. Pero quizás sea así porque soy un salvaje y no puedo comprender las cosas. El ruido de la ciudad parece insultar los oídos. ¿Y qué clase de vida es cuando el hombre no es capaz de escuchar el solitario grito de la garza o la discusión nocturna de las ranas alrededor de la laguna? Soy un hombre de piel roja y no lo comprendo. Los indios preferimos el suave sonido del viento que acaricia la cara del lago y el olor del mismo viento, purificado por la lluvia del mediodía o perfumado por la fragancia de los pinos.

El aire es algo precioso para el hombre de piel roja porque todas las cosas comparten el mismo aliento: el animal, el árbol y el hombre. El hombre blanco parece no sentir el aire que respira. Al igual que un hombre muchos días agonizante, se ha vuelto insensible al hedor. Más, si os vendemos nuestras tierras, debéis recordar que el aire es precioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con toda la vida que sustenta. Y si os vendemos nuestras tierras, debéis dejarlas aparte y mantenerlas sagradas como un lugar al cual podrá llegar incluso el hombre blanco a saborear el viento dulcificado por las flores de la pradera.

Consideraremos vuestra oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, pondré una condición: que el hombre blanco deberá tratar los animales de estas tierras como hermanos. Soy un salvaje y no comprendo otro modo de conducta. He visto miles de búfalos pudriéndose sobre las praderas, abandonados allí por el hombre blanco que les disparó desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo el humeante caballo de vapor puede ser más importante que el búfalo al que sólo matamos para poder vivir. ¿Qué es el hombre sin los animales? Si todos los animales hubiesen desaparecido, el hombre moriría de una gran soledad de espíritu. Porque todo lo que ocurre a los animales pronto habrá de ocurrir también al hombre. Todas las cosas están relacionadas entre sí.

Vosotros debéis enseñar a vuestros hijos que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, debéis decir a vuestros hijos que la tierra está plena de la vida de nuestros antepasados. Debéis enseñar a vuestros hijos lo que nosotros hemos enseñado a los nuestros: que la tierra es nuestra madre. Todo lo que afecta a la tierra afecta a los hijos de la tierra. Cuando los hombres escupen el suelo, se escupen a sí mismos.

Esto lo sabemos: La tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no ha tejido la red de la vida: es sólo una hebra de ella. Todo lo que haga a la red se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la tierra ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas como la sangre que une a una familia.

Aún el hombre blanco, cuyo Dios se pasea con él y conversa con él de amigo a amigo, no puede estar exento del destino común. Quizás seamos hermanos, después de todo. Lo veremos. Sabemos algo que el hombre blanco tal vez descubra algún día: que nuestro Dios es su mismo Dios. Ahora pensáis quizás que sois dueños de Él tal como deseáis ser dueños de nuestras tierras: pero no podréis serlo. Él es el Dios de la humanidad y su compasión es igual para el hombre de piel roja que para el hombre blanco. Esta tierra es preciosa para Él y el causarle daño significa mostrar desprecio hacia su Creador. Los hombres blancos también pasarán, tal vez antes que las demás tribus. Si contamináis vuestra cama, moriréis alguna noche sofocados por vuestros propios desperdicios. Pero aún en vuestra hora final os sentiréis iluminados por la idea de que Dios os trajo a estas tierras y os dio el dominio sobre ellas y sobre el hombre de piel roja con algún propósito especial. Tal destino es un misterio para nosotros porque no comprendemos lo que será cuando los búfalos hayan sido exterminados, cuando los caballos salvajes hayan sido domados, cuando los recónditos rincones de los bosques exhalen el olor a muchos hombres y cuando la vista hacia las verdes colinas esté cerrada por un enjambre de alambres parlantes. ¿Dónde está el espeso bosque? Desapareció. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Así termina la vida y comienza el sobrevivir...

APENDICE B

CONCEPTOS DE UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Aleatorio o Azar

Incertidumbre, imprevisibilidad o multiplicidad de soluciones o miradas frente a un problema o intencionalidad.

Atractor y Fuente

Modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática más que de significado de la misma. Actúan como atracción “magnética” hacia una región del sistema. Tienen el propósito de mantener el proceso autónomo en cierta medida controlado y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, producida por un Generador del desequilibrio (fuente) que puede ser un estímulo externo que afecta el proceso en los sistemas abiertos a objeto de mantener activa una estructura disipativa..

Autopoiesis

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

Entropía y Segunda Ley de la Termodinámica

Principio que señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima.

Estructura disipativa

Estructura de los sistemas abiertos que permanecen en un estado lejano al equilibrio y pueden pasar desde un estado de desorden o caos a uno de orden superior.

Estructura Neuroholográfica

Despliegue de una realidad virtual creada por interferencias de ondas neurológicas generadas por medio de una estructura disipativa y mantenida por la estimulación sensorial externa al sistema.

Evolución y Negaentropía

Estado de construcción que se produce en los sistemas abiertos o estructuras disipativas que va en sentido contrario al segundo principio de la termodinámica.

Principios del Pensamiento Complejo

Los sistemas complejos comprenden tres principios: dialógico, recursivo organizativo y hologramático.

Principio Dialógico

El principio dialógico contempla dos conceptos o elementos opuestos que se complementan trabajando conjuntamente.

Principio de Recursividad

El principio recursividad organizativa, se refiere a que lo que se crea se autoproduce continuamente.

Principio Hologramático

El principio hologramático, señala que el todo está en las partes y las partes están en el todo.

Puntos de Bifurcación

Puntos de elección alejados del equilibrio de las estructuras disipativas que muestran muchas soluciones a elegir al azar.

Realidad Virtual

Visión de una realidad generada por algún medio que hace sentirnos como observadores-participantes de la acción representada en nuestra mente.

Realidad Virtual en el pensamiento complejo:

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

Realidad Transpersonal

Visión de una realidad que trasciende los límites del espacio-tiempo-identidad.

Realidad Cuántica

Observación de fenómenos en el nivel de los cuantos de la luz.

Realidad Perinatal

Experiencia de aspectos cercanos o en torno al nacimiento.

Sistemas Abiertos

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejos del equilibrio que se ven afectados por el medio. Son impredecibles e indeterminados cuyo comportamiento es de múltiples soluciones (no lineal), espontáneo y acausal. Ejemplo de técnica de este sistema es la visualización libre. Son técnicas que emplean el lenguaje no verbal en su mayor parte durante el proceso.

Sistemas Cerrados

Estos sistemas no están influenciados por el entorno y por lo tanto tienden a equilibrio o entropía. Son predecibles y determinados por un comportamiento lineal, paso a paso, paulatino y causal. Ejemplo de técnica de este sistema es la visualización dirigida,

sugestiones e hipnosis, PNL. Básicamente son técnicas que utilizan el recurso verbal preferentemente para producir el proceso.

Sistemas Complejos

Corresponden a los sistemas abiertos, que frente a la interacción de elementos simples, emerge un conjunto de soluciones (no lineales).

Tiempo de Intencionalidad

Mantener un tiempo una intención al inicio de la experiencia.

Tiempo de Reconocimiento

Mantener un tiempo un recuerdo o imagen de la intención.

Tiempo de Sincronización

Mantener un tiempo la imagen de la intención sincronizada con la estimulación externa.

Tiempo de Recursividad Organizativa

Generación continua de una auto-organización de imágenes virtuales.

APENDICE C

ELEMENTOS, FACTORES Y ALCANCES DEL PROCESO DE “VER/HACER” LA REALIDAD

ESTADOS DE CONCIENCIA DEL PROCESO DE SER

1. Motivación
2. Iniciación
3. Aprendizaje
4. Desarrollo
5. Maestría
6. Meditación
7. Iluminación

AGENTES DEL PROCESO DE CAMBIO

1. Conciencia
2. Referencia
3. Estructura
4. Actor
5. Desidentificación

TIPOS DE REALIDADES

1. Ordinaria (sensorial)
2. Personal Biográfica
3. Perinatal
4. Transpersonal
5. Arquetípica
6. Compleja (Cuántica-Cósmica)

ACTIVIDADES PRESENTES EN LA EMERGENCIA DE REALIDADES

1. “Ver” la Realidad
2. “Hacer” la Realidad

CONDICIONES DE LA CONCIENCIA PARA HACER LA REALIDAD

1. Identidad
2. Percepción
3. Lenguaje

MODIFICACION DE LAS CONDICIONES DE LA CONCIENCIA EN LOS NIVELES DE REALIDAD

1. Identidad (Corporal, Mental, Espiritual)
2. Percepción (Sensorial, Transensorial, Compleja)
3. Lenguaje (Verbal, Transverbal, Complejo)

ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA CONSCIENTE

1. Estructura Corporal (cerebral)
2. Proceso Autonómico

ETAPAS DE UNA EXPERIENCIA ORDINARIA

1. Intención
2. Reconocimiento
3. Sincronización
4. Respuesta

ELEMENTOS PARTICIPANTES DEL PROCESO AUTONÓMICO

1. Intención
2. Objeto material o mental (visualización)
3. Reconocimiento
4. Sentido
5. Sensación

MODELOS DE EXPERIENCIAS EMERGENTES (Atráctores)

1. Relajación emocional
2. Relajación física
3. Relajación mental
4. Meditación al tacto
5. Meditación al sonido
6. Meditación de visualización
7. Viaje visionario
8. Viajes de transformación
9. Viajes en el tiempo
10. Recuerdo de la forma
11. Olvido de la forma
12. La caverna visionaria
13. Visión interior
14. Integración arquetípica
15. Viaje de evolución
16. Psicometría
17. Visión dérmica

18. Telepatía

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO

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

FACTORES DESFAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

- 1-Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales
3. Interpretar los sueños y actividades de introspección
4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo
11. Sentimientos de agrado y comfortable

ALCANCES DEL PROCESO AUTONÓMICO

1. Es frecuente que cuando uno se relaje, se experimente algún recuerdo de períodos de la infancia.
2. Aparecen imágenes arquetípicas, como por ejemplo, túneles, sensaciones de flotar, etc.
3. Incremento en la creatividad, intuiciones y percepciones psíquicas.
4. Aumentos de la energía y mayor concentración.
5. Aprecio y sensibilidad ante la naturaleza.
6. Armonía y capacidad para emprender cualquier tarea.
7. Aumenta la eficiencia y productividad.
8. Incrementos en las defensas inmunológicas frente a las enfermedades.
9. Favorece las relaciones interpersonales.
10. Disminuye el estrés y la agresividad.

11. Enfrenta con mejor disposición los problemas cotidianos. (sentirse capaz de todo)
12. Evitar el insomnio y mayor descanso al dormir.
13. Relajación, tranquilidad, lucidez mental y control del estado físico.
14. Sabiduría, paz interior y aceptación de la realidad.
15. Más serenidad y menos impulsividad y aceptación ante situaciones tensas.
16. Aceptación de sí mismo, incluso en los aspectos más débiles.
17. Sentirse incorporado a cada una de las actividades y personas con las cuales interactúa.
18. Mayor confianza y valoración de sí mismo.
19. Mayor bienestar y mejora en la calidad de vida.

APENDICE D

DISEÑO DE UN DIPLOMADO DE ESPECIALIZACION EN PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Método Teórico-Práctico

El curso-taller pone al alcance del alumnado de una herramienta de aprendizaje experiencial para el desarrollo de su maestría con los propios recursos del participante.

Objetivos

Acceder a teorías, técnicas y procedimientos en un programa de educación y aprendizaje del ámbito de la complejidad.

Conocer y practicar con las herramientas de la complejidad, como metodología que facilite el desarrollo personal propio y de los demás.

Conocer, comprender y experimentar los fenómenos de ampliación de conciencia como una forma de proceso de conciencia interior.

Introducción a la fundamentación teórica de la Complejidad desde los puntos de vista de Maturana, Varela, Morín, Capra, Prigogine y otros investigadores.

Desarrollo de proyectos de vida, considerando la visión de la psicología de la complejidad coherente con la vida cotidiana (educación, salud, trabajo, comunicaciones, etc).

Contenidos

Fundamentos teóricos de la complejidad (Maturana, Varela, Morín, Capra, Prigogine, etc.).

Psicología de la Complejidad y estados ampliados de conciencia como recursos educativo-terapéuticos.

Conciencia de la complejidad física, mental, emocional, espiritual.

La dimensión de la conciencia compleja en la educación. Aprendizaje virtual.

La dimensión de la conciencia compleja en la salud. Curación holística.

La dimensión de la conciencia compleja en el trabajo. Organización compleja.

Equipo de profesores

Debe estar integrado por psicólogos, terapeutas, profesores e investigadores.

Alumnos

El diplomado está dirigido a psicólogos, terapeutas, profesores, médicos, pediatras, investigadores, antropólogos, paleontólogos, abogados, ingenieros, etc.

Duración del Diplomado

54 horas cronológicas.

APENDICE E

EL FINAL DE UN COMIENZO

El "final de un comienzo" se vislumbra en los próximos años. Antes de abordar esta premisa, veamos como se ha orientado la percepción de la realidad, que incide habitualmente en nuestra forma de "hacer" las cosas. Desde hace cuarenta años hemos sido testigos de una gran avalancha de conocimientos y tecnología puesta a nuestro servicio. Todo este cúmulo de aservo cultural ha sido dominado por un enfoque de la ciencia cognitivista. La aparición de los sistemas informáticos y de la inteligencia artificial han validado este paradigma de representación de la realidad. La razón y las ciencias cognitivistas van a la vanguardia en esta revolución del conocimiento. A pesar de obtener frutos de esta forma de "ver" el mundo, ahora nos estamos dando cuenta del peligro de este enfoque. No hay que mirar tan lejos, existe crisis en la educación, la salud, el trabajo, la comunicación y por último existe una crisis en la ciencia. Todos estos campos se ven afectados por un principio de indeterminación de los resultados. Emerge una vorágine de situaciones imprevisibles y cambiantes que no pueden ser programadas con el método ortodoxo. Se necesita de un nuevo enfoque de estrategias para enfrentar el cambio continuo y permanente. Ya no es posible esperar que se mantenga un equilibrio. Hay que permanecer lejos del equilibrio y elaborar estrategias que permitan "atraer" soluciones predefinidas. Estamos inmersos en un campo de posibilidades ilimitadas y dependiendo de nuestra estrategia se nos abren nuevas realidades en una historia continua de nuestra vida cotidiana.

El punto de quiebre o crucial, según F. Capra, es la intersección entre dos sentidos, en el cual se abre un espacio en el límite de la interacción de ambos encuentros resonantes de ondas-partículas. En ese instante puede ocurrir una posible emergencia de un mundo que opera en otras dimensiones espacio-temporales. Es un Cambio de Sentido. Entre la vigilia y el sueño, un estado hipnagógico, hay puntos de encuentro de dos realidades distintas donde puede emerger una realidad onírica llena de promesas y nuevas formas de ver el mundo real. Así lo señala Fred Travis, cuando "sugiere que la vigilia, el dormir y el sueño REM emergen de una pura conciencia, un vacío silencioso. Allí donde cada estado se encuentra con el siguiente hay una pequeña brecha, en la que todos, muy brevemente, experimentan conciencia trascendental. Cuando vamos del dormir al soñar, o del sueño al despertar, se producen estas pequeñas brechas o puntos de unión".

Ya se hable de Inteligencia Emocional, Inteligencia Moral, Inteligencia Artificial, Inteligencia Intuitiva, en el fondo se habla de Inteligencia. ¿Qué es la Inteligencia? Como vemos podemos dar muchas definiciones según sea el enfoque de la atención. Sin embargo, desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, diremos que Inteligencia es aquello que nos mantiene mayormente consciente. Esto nos lleva a definir la conciencia como un sistema complejo regulado por principios. Los principios que definen un sistema complejo, como es la conciencia, donde emerge la inteligencia contienen características que encierra un sistema virtual. De ahí que por último podemos asociar este concepto a la inteligencia quedándonos el concepto final de INTELIGENCIA VIRTUAL como el más adecuado en la comprensión del fenómeno de la conciencia.

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

Una de las situaciones paradójicas que ha ocurrido en el transcurso de la historia del arte, es la del desvanecimiento súbito de una cultura del "*Arte Virtual*". Para comprender este impasse es necesario comprender qué significa Arte Virtual. Este concepto está compuesto de dos términos. *Arte*, que es la manifestación creativa de una disciplina como la música, pintura, escultura, escritura, etc. *Virtual*, es la sensación de estar inmerso en una "realidad artificial". En sus comienzos, hace 30.000 años, el hombre "primitivo" utilizaba permanentemente el arte virtual. Los animales pintados en las rocas de las cavernas son manifestación del arte primitivo. La combinación de sonido de tambores con la visión de las pinturas producía en la mente una imagen virtual. Este sería la génesis del "Arte Virtual". En la edad media, en las catedrales se introdujo el arte en los vitraux. El acompañamiento de la música sacra, proveía de un espacio para la visión mística. En el presente casi ha desaparecido esta forma de expresión del arte. Generalmente se aísla y se divide en compartimentos cada tipo de arte. Es así, que existen en silencio exposiciones de pinturas; existen conciertos sin imágenes; Museos en silencio; En fin, Música sin imágenes. Este arte virtual se fue perdiendo por la introducción de un paradigma que sostenía que se aislara cada tipo de arte como "objeto puro" de representación de la realidad. Esto suponía que permitía eliminar la subjetividad y mantener la objetividad, que era el principio que sostenía este paradigma. Con el avance de la ciencia y la comprensión del proceso de la percepción de la realidad, se sabe hoy que el arte que aparentemente se percibe externamente a nuestra psiquis es solo una ínfima parte de lo que percibimos, interpretemos y creamos interiormente. De ahí, podemos decir, que el arte está en nuestro fuero interno. Hoy por hoy, sabemos que la subjetividad es parte importante en la percepción del arte. Por ello, podemos potenciar esta percepción con una forma de percepción virtual adicionando una combinación de los tipos de arte visual-acústico. Esto hace emerger una imagen virtual que se despliega en la mente del observador-participante. El cine es una aproximación al arte virtual. Mezcla la imagen con sonido en un lugar oscuro (como en una caverna). Sin embargo, a pesar de producirnos levemente una especie de inmersión en la escena representada, dada la variabilidad de imágenes generadas en la trama de la película, no produce una realidad virtual, como emergencia de nuestra interioridad inconsciente. De ahí que, puede considerarse que el cine emula la realidad virtual, como herramienta del arte. Para obtener una real emergencia del arte virtual, se requiere generar las condiciones necesarias del proceso autonómico, que no están presentes en una sesión de cine tradicional. Recuperar la forma virtual de Ver el arte, puede ser un

redescubrimiento de la tecnología de la conciencia, ya manifestada en nuestros ancestros.

Cuales serán las tendencias que surgirán en la nueva visión es ahora difícil de identificar. Sin embargo, sabemos que lo oculto, de lo que pueda emerger, está a la vuelta de la esquina. Es decir, aún si es indeterminado lo misterioso que salga a la luz, es una promesa de cambios de sentido de la dirección que le podemos dar a nuestras vidas. Por ahora, veamos lo que puede ser una eventual transformación de nuestra forma de ver y hacer la realidad en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la propia ciencia. Creo que el libro marcará un hito en la nueva percepción de la realidad, que puede definir un cambio de paradigma de evolución de la conciencia que llegue a significar, en un futuro cercano, establecer los límites de un cambio en las formas de educación, de nuevas herramientas de la salud, de estrategias de negocios, de relaciones de comunicación y de comprensión de la ciencia, que haga necesario establecer un antes y un después de "Cambio de Sentido".

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Arons, H. (1968). Nuevo curso básico de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1969). Técnicas rápidas de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
 - (1967). Manual de autohipnosis. Buenos Aires: Glem.
- Bandler R. & Grinder J. (1980) (1995). La Estructura de la Magia I y II. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bateson, G. (1972). Pasos para una ecología de la mente. Buenos aires: Planeta.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Buber, M. (1990) ¿Qué es el hombre?. México: Fondo de Cultura Económica.
- Buhlman, W. (2001). Aventuras fuera del cuerpo. Buenos Aires. Editorial Sirio S.A.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
 - (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Carroll, John M. (1974). Fundamentos y aplicaciones del Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castillo, J. (2005). Dinosaurios en Chile. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos aires: Javier Vergara.
- Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Fischer, A. (2004). Nuevos paradigmas a comienzos del tercer milenio. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.
- Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.
- Frankl, V. E. (1995). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- From, E. B (1985). La revolución de la esperanza. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Y seréis como dioses. México: Paidós.
 - (1986). Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- From, E. & Suzuki D.T. (1964). Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gaynor, Mitchell L. (2001). Sonidos que curan. Barcelona: Urano.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Grinberg, M. (2003). Edgar Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- Gubern, R. (2000). El eros electrónico. Madrid: Taurus.
- Hall, J. A. (1995) La experiencia jungiana. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hawking, W. S. (2002). Historia del tiempo. Barcelona: Editorial Crítica,S.L.
- Holt, J. (1980). En vez de educación. México: Diana.
- Jasper, K. (1990) La filosofía. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1991). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leshan, L. (1986). De Newton a la percepción extrasensorial. Barcelona: Urano.
- (1990). Cómo meditar. Argentina: Troquel.
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- May, P. (2003). Todos los Reinos Palpitan en Ti. Santiago de Chile: Editorial Grijalbo S.A.
- May, R. (1996). El hombre en busca de sí mismo. Argentina. Fausto.
- Mcknight, H. (1982). Psicorientología de El Método Silva de Control Mental. México: Diana.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
- Ostapchenko, E. (1972). Iniciación al Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Ostrander, Sheila y Nancy & Schroeder, Lynn. (1996). Superaprendizaje 2000. Barcelona: Grijalbo.
- Osho. (1998). Meditación. La primera y última libertad. Madrid: Gaia
- Ouspensky, P.D. (1988). Psicología de la posible evolución del hombre. Santiago de Chile: Cerro Manquehue.
- Peat, F.D. (1989). Sincronicidad. Barcelona: Kairós.
- Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). El Universo en una Caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina: Troquel.
- (1984). Grupos de encuentro. Buenos aires: Amorrortu.
- Rogers, C. y Rosenberg, R. (1981). La persona como centro. Barcelona: Editorial Herder.
- Roszak, T. (1985). Persona / Planeta. Barcelona: Kairós.
- Ryzi, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.
- Samuel, L. (1986). Guía práctica de las autoterapias psicológicas. Madrid: Edaf.
- Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.
- Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.
- (1990). La nueva psicología del amor. Argentina: Emecé.
- Sherman, H. (1980). Sus poderes misteriosos de percepción extrasensorial. México: Diana.

- Shreeve, J. (2005). La mente es lo que el cerebro crea: Mente alterada. National Geographic.
- Silva, J. (1980). Reflexiones. México: Diana.
- Silva, J. y Miele, P. (1982). El método Silva de Control Mental. México: Diana.
- Simon, D. (2002). Qué hacer cuando el diagnóstico es cáncer. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- Smith, H. (2001). La verdad olvidada. Barcelona: Kairós.
- Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Stone, R. B. (1983). La magia del poder psicotrónico. Madrid: Edaf.
- Tart, C. (1990). El despertar del Self. Barcelona: Kairós.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). Más allá del ego. Barcelona: Kairós.
- (1994). Trascender el ego. Barcelona: Kairós.
- Watts, A. (1986). El libro del tabú. Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- (1993) La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Watzlawick, P.; Krieg, P. (2000). El ojo del observador. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Weiss, B. (1998). A través del tiempo. Barcelona: Ediciones B.
- Wesselman, H. (1999). El mensaje del chamán. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.
- White, J. (Ed.) (1985). Qué es la iluminación. Barcelona: Kairós.
- (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.