

Omar Peña Grau



PARA

SALVAR

LA TIERRA

HACIA EL LENGUAJE DEL SER

Contribución
Desarrollada Personalmente



Omar Peña Grau

PARA SALVAR LA TIERRA

HACIA EL LENGUAJE DEL SER

© Copyright 2006, by Omar Peña Grau
Primera Edición: enero 2008
Colección: **Desarrollo Personal**

Edita y distribuye: MAGO Editores
Merced N° 22 Of. 403 Santiago de Chile
Fono / Fax: (56-2) 664 5523 – 638 6605
E-mail: editorial@magoeditores.cl
www.magoeditores.cl

Registro de Propiedad Intelectual N° 165.234

ISBN: 978-956-317-008-5

Diseño Portada: Carola Peña Beltrán

Diagramación Portada e Interiores: Ricardo Barrios

Lectura y Revisión: Juan González

Impresión en Chile / *Printed in Chile*

Derechos Reservados

DEDICATORIA:

A James Lovelock, que camina de la mano, en paz, con Gaia.

A mi madre y mi padre, mis hermanas y hermanos que, de alguna forma, están presentes.

Y, a quienes siempre están latiendo en mi memoria...

Carmen, Tamara, Carola y Matías.

“los reyes se convertirán en filósofos,
y los filósofos se convertirán en reyes”.

Platón

“El hecho es que nosotros construimos máquinas
para que realicen ciertas técnicas, y
los Auténticos son la prueba de que
pueden llevarse a cabo sin aparatos eléctricos”.

Marlo Morgan. *Las Voces del Desierto*

Nunca cesaremos de buscar y, sin embargo la meta de todas
nuestras búsquedas será retornar al punto de partida
y conocer ese lugar por primera vez.

T.S. Eliot

Nota del autor

Durante los últimos diez años, en Chile y el mundo, se han realizado numerosas conferencias realizadas por destacados científicos y pensadores chilenos y extranjeros para desplegar el triste panorama que nos espera en el próximo futuro respecto de “El Calentamiento Global” con el propósito de que la gente común tome conciencia del peligro que se nos avecina, puesto que los políticos, empresarios y científicos no han podido ejercer el poder de convencimiento para ejercer la presión y estrategias conjuntas que permitan detener la “demolición del planeta”.

Este libro, continuando en la línea de mi obra¹, pretende presentar la hipótesis de que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie, que contribuya a integrar todos los instrumentos y herramientas **consciente e inconscientemente**, “Para Salvar la Tierra”.

Quizás no queremos tomar conciencia de nuestro deber para con la Tierra y evitamos enfrentar este desafío, pues pensamos que la tarea que debemos desarrollar es ardua, pero todo lo que hagamos es poco pues estamos en una situación delicada y peligrosa que puede derivar hacia un sentido irreversible. La esperanza que queda, es que aún podemos hacer algo y revertir la sombra que se nos avecina y mantener un horizonte de luz, como un espacio para el despliegue de conciencia de la humanidad.

La hipótesis de este libro, es que estamos al borde de nuestra extinción, lo que requiere rápidamente de un cambio trascendental del “ser humano del tercer milenio”, en este momento, todo lo cual plantea el desafío de llevar a cabo la práctica del pensamiento complejo que permita no solo acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie, sino que ayude a tomar una estrategia frente a la rápida involución, que significaría, si continúa, el final de los tiempos de la civilización.

OMAR PEÑA G.

¹ Las obras anteriores del autor se componen de los libros *El Universo en un Instante de Conciencia* (2004), *El Universo en una Caverna* (2005) y *Cambio de Sentido* (2006)

INDICE

PREFACIO	8
INTRODUCCION	11
Parte I. En la Realidad Ordinaria.....	19
Introducción: El Final de un Comienzo.....	20
En la Realidad Ordinaria.....	26
Parte II. En la Realidad No Ordinaria.....	37
Introducción: Historias Cotidianas.....	38
I. El Camino de la Máquina Virtual.....	38
II. El Camino del Cambio Virtual.....	41
A. En el Desarrollo de Técnicas Objetivas.....	46
B. En el Desarrollo de Medios de Autonomía.....	62
Parte III. En la Realidad Ordinaria Transformada	110
Introducción.....	111
I. El Proceso de Transformación.....	113
II. Hacia una Forma de Vida Consciente.....	154
Parte IV. En la Realidad Lingüística del Ser.....	169
Introducción: La literatura es música.....	170
EPILOGO	187
APENDICES	189
REFERENCIAS	193

PREFACIO

PARA SALVAR LA TIERRA

Estaba por enviar este libro a publicarse y me tropiezo con el texto de James Lovelock "La Venganza de la Tierra". Comencé a leerlo y me di cuenta que muchos científicos y gente, en general, no han tomado conciencia del peligro que se nos avecina: cambios profundos del clima del planeta que puede llevarnos al final, al abismo, a la extinción de la vida.

Entre las páginas del libro mencionado, Lovelock señala que debemos tomar conciencia de la inminente destrucción de nuestro hogar, la Tierra, y que este final está tan demasiado cerca, ya que afectará sustancialmente la vida de nuestros hijos y nietos.

¿Por qué no se han tomado medidas urgentes para frenar este horizonte nebuloso? Esto nos lleva a preguntarnos ¿No será que existe una crisis de percepción? Y a pesar de que conocemos el problema, no sabemos que debemos hacer ni cómo hacerlo. Sin embargo hay una esperanza. Quizás el cambio climático sea lo único que obligue la evolución de la conciencia. Quizás este es el sentido de las profecías del final de los tiempos que han vislumbrado las diversas culturas primitivas. Porque si no evolucionamos, no tenemos ningún futuro en este nuestro último y único hogar: La Tierra.

A riesgo de repetir lo expresado en la introducción de mi libro *Cambio de Sentido*², vuelvo a tratar el tema del riesgo de vivir una experiencia impredecible, como es, en este caso, ir al rescate necesario "Para Salvar la Tierra". Recordemos que Lovelock plantea que debiera existir una guía, un libro que contuviera todo el conocimiento necesario para enfrentarse a las circunstancias que permita enfrentarnos en un futuro y que no tuviera la misma estructura civilizada y tecnológica de hoy (internet, mundo digital, etc.) pues, en esas circunstancias, no sería posible utilizar esas tecnologías.

Ahora, ¿qué libro, que no fuera tan extenso, y que contuviera la sabiduría necesaria para la transformación personal sería recomendable disponer en situaciones complejas?

Dada la enorme cantidad de información que se requiere para acceder a la totalidad del conocimiento acumulado por toda la civilización, no existe la capacidad para condensar y desplegar en un solo libro ese conocimiento. Sin embargo, sería posible disponer de tan solo un libro que nos instruya para acceder a la sabiduría, mediante nuestra conciencia implicada, que trascienda todos los límites del tiempo, espacio e identidad. Esto es lo que persiguen las obras *Para Salvar la Tierra* y *Cambio de Sentido*. Abarcan todos los ámbitos del acceso al conocimiento, como son la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia lo que permitiría, en situaciones extremas, disponer de los medios básicos para “vivir bien y para sobrevivir”. Es decir, el libro elegido debería

² La repetición de la temática de mi libro *Cambio de Sentido* es atingente porque toca elementos importantes referidos al tema que nos convoca en este nuevo libro: salvar la Tierra con un cambio de conciencia. Sin embargo, el sentido que se le da en esta obra es que estamos al borde de un cambio trascendental para nuestra vida. De ahí que, si en mi anterior libro veía los cambios en forma positiva, en este, se orienta a trascender el aspecto negativo de tales cambios. Es como la interacción del Yin y el Yang de cambio.

contener aspectos que incitaran a la meditación sobre la conciencia: el problema existencial, una forma de vida del ser, un libro que motivara a la acción y la creación, una visión de maestros y el arte de vivir. Un libro que sirva para caminar. En él encontrarás lo que andes buscando y darte los medios suficientes para vivir una experiencia trascendente. Descubrir en ese libro que ya no eres un ser insignificante sino que tu y cada uno de nosotros es parte de la historia de la humanidad; cada uno en su naturaleza humana es sagrado y divino en su individualidad al punto que podemos decir que el mundo comienza y termina contigo y le afecta en todo lo que haces. Podrás hacerlo bien o mal, pero solo tú eliges el camino.

Considero, que tal libro, sobre todo, debiera servir primero para *tomar conciencia* del problema y segundo, permita una *estrategia* para los cambios venideros. Si bien para enfrentar una respuesta a un problema, debemos primero *conocer* y *comprender* el problema (tomar conciencia) para, por último, saber que debemos intentar *hacer* y *cómo hacerlo* para solucionar el problema. De ahí que, dado que existen bastantes libros que han enfrentado el punto de conocer y comprender que hay una crisis en la Tierra, remito al lector a descubrir esta etapa del conocimiento que nos convoca investigando en la bibliografía disponible en el mercado literario, en especial la obra *La Venganza de la Tierra* de J. Lovelock, sobre este punto. Respecto de la intención de hacer algo en nuestra conciencia, creo que *Para Salvar la Tierra* cumple en gran medida con este propósito. Por último, mi libro *Cambio de Sentido: una estrategia de evolución* despliega las técnicas, herramientas y procesos que debemos efectuar para producir (cómo hacer) un cambio de conciencia necesario en todas las actividades que participemos. El resultado del acceso a la experiencia de unicidad con otras personas o seres del reino animal, vegetal o mineral y de identificación plena con la totalidad del universo, conduce a un aumento sustancial de la capacidad de amor y tolerancia de los demás con una consecuente apreciación del sentido ecológico, como formando parte primordial en nuestra forma de vida.

Leyendo el libro "La Venganza de la Tierra", 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 climático** 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 veían muy lejanos los tiempos de cambios en esos niveles y piensen que serán graduales. Sin embargo, el **cambio climático**, como operan en los sistemas hipercomplejos, puede ser instantáneo y, como resultado de esto, no estar preparados para ello. 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".

Y, aunque todavía no fuera el tiempo del cambio climático expansivo de la involución, 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 la obra de J. Lovelock “La Venganza de la Tierra” ocurriesen. Entonces, llegaría el momento (entre 2010 y 2050) 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 cooperativos, para poder desarrollar una estrategia de manejo conjunto de los sistemas complejos, que pudiesen derivar de un **Cambio de Sentido**³ en la Evolución. Recordemos que el tiempo se acaba (entre 2010 y 2050). 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 Era⁴.

³ *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.

⁴ Algunas referencias de “señales de los últimos tiempos” se encuentran en *Cambio de Sentido*, como las señales de los monumentos de Stonehenge, de los Mayas y otras culturas primitivas.

INTRODUCCION

“El Gran Jefe en Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras. El Gran Jefe también nos envía palabras de amistad y buena voluntad. Apreciamos esta gentileza porque sabemos que poca falta le hace, en cambio, nuestra amistad.

Vamos a considerar su oferta, pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego a tomarse nuestras tierras. El Gran Jefe en Washington podrá confiar en lo que dice el Jefe Seattle con la misma certeza con que nuestros hermanos blancos podrán confiar en la vuelta de las estaciones. Mis palabras son inmutables como las estrellas. ¿Cómo podéis comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? Esta idea nos parece extraña. No somos dueños de la frescura del aire ni del centelleo del agua. ¿Cómo podríais comprarlos a nosotros? Lo decidiremos oportunamente, habéis de saber que cada partícula de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada hoja resplandeciente, cada playa arenosa, cada neblina en el oscuro bosque, cada claro y cada insecto con su zumbido son sagrados en la memoria y experiencia de mi pueblo. La savia que circula en los árboles porta las memorias del hombre de piel roja.

Los muertos del hombre blanco se olvidan de su tierra natal cuando se van a caminar por entre las estrellas. Nuestros muertos jamás olvidan esta hermosa tierra porque ella es la madre del hombre de piel roja. Somos parte de la tierra y ella es parte de nosotros. Las fragantes flores son nuestras hermanas; el venado, el caballo, el águila majestuosa son nuestros hermanos. Las crestas rocosas, las savias de las praderas, el calor corporal del potrillo y el hombre -todos pertenecen a la misma familia...”

Esta hermosa carta (ver apéndice), que el jefe Seattle (Suwamish) envió al Presidente Franklin Pierce en 1855, forma parte de un programa de meditaciones dirigidas en el proceso de evolución de la conciencia; es una expresión viva de una experiencia de identificación con las formas de vida del ecosistema.

Nada mejor que describir directamente, de primera mano, las aventuras y experiencias vividas por los participantes en esta meditación:

Me imaginé al jefe blanco que llamaban los indios en uniforme militar azul con botones dorados y el indio de piel roja con plumas y cintillo, flecha y hacha, la parte del cuerpo de arriba desnudo. Vi la manada de búfalos y el tren en que les disparaban a estos. ¿Dónde están los bosques? Vi un desierto total. Sentí el agua en los pies, corriendo en un pequeño riachuelo lleno de árboles por los lados donde cantaban varios pájaros.

La meditación me pareció muy clara y muy llevadera, 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.

Imaginé al piel roja triste. Sentí su tristeza, luego fui visualizando lugares agradables; sentí el viento; frases agradables; sonidos agradables; luego destrucción, tristeza, vacío; después sentí la naturaleza, no en mí, sino yo en ella; sentí lo agradable de sus colores, de sus sonidos, su olor; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo.

En la carta, me impresionó todo el contenido; sentía el sufrimiento del gran jefe indio en sus palabras; casi sentía el aire; donde se dirigía al gran jefe blanco y a su pueblo, el gran cacique indio lo decía en nombre de todos los orígenes de América, cosa que ahora existe.

Se percibió el sentimiento del comunicado del “jefe” con gran imaginación de los distintos aspectos de su carta; no visualicé nada, salvo una manada de caballos café.

La música maravillosa, la voz suave, tratando de transmitirnos su amor por la naturaleza, el agua, la tierra, el sol, el aire. El tono de su voz era como una queja, más bien un lamento a la pérdida que ya presentía.

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

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.

La música me encantaba, trataba de concentrarme en la lectura de la carta, pero a veces la música me desconcentraba; veía mucha vegetación, muchos bosques y animales y el bosque estaba plagado de gnomos.

Fue algo agradable, la música muy agradable, pero lo más importante fue la visualización de lo que se estaba relatando, agua cristalina, lo verde, los animales; la posición del cuerpo agradable y la posición de las manos sentí la misma sensación de la meditación anterior.

Me concentré mucho mejor; vi todo nítidamente de acuerdo al relato de la carta; sentí muchas emociones, sobre todo, identificación con la tierra.

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.

Me cuesta expresar lo que sentí, no es muy claro, estuve siempre aquí y ahora; muy crítica del hombre actual y del sistema, de la destrucción del mundo y de la irracionalidad del ser humano frente a la sabiduría y conciencia del jefe indio.

Me sentí mucho más cómoda y relajada que en la meditación anterior; visualicé las flores (con su olor), la tierra, los pájaros, la brisa, el ruido del agua al correr. Me conmovió en especial la parte en que se refiere al maltrato y crueldad contra los animales. Desperté relajada, pensativa, un poco triste y con algo de frío.

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.

Visualizo al jefe indio dirigiéndose a su gente, los que están sentados frente a él. En la primera fila, solo hay niños que lo escuchan atentamente. 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. En ocasiones pierdo el relato del jefe indio, pero siempre están presentes las mariposas de colores.

Al principio vi todo en tonos rojizos como un atardecer, una puesta de sol en unas montañas áridas. 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.

Veo al indio piel roja dirigiéndose en pensamiento a Jorge Washington, me gusta el paisaje de grandes pinos, mucho verde, montañas lejanas, un río, es agradable; yo veo como espectadora, no estoy allí, sigo el relato y me imagino lo que siente y siento como él; pienso que hemos perdido el contacto con la naturaleza, que es una pérdida como él lo sentía y predecía.

No era posible iniciar este libro sin comenzar con esta profunda experiencia, pues ella primero, nos faculta a sentir la naturaleza como propia en nuestra conciencia, sintiendo

una plena identificación con el reino vegetal; segundo, una identificación con nuestros antepasados, cuyos orígenes raciales nos dan una visión directa de sus costumbres, vestuarios y comportamientos; tercero, una identificación con la vida en la Tierra que nos despierta el sentido ecológico.

Después de describir estas experiencias, los invito a introducirse con este libro, en las profundidades de la conciencia y diversas formas de *movimiento de la realidad*.

MOVIMIENTO DE LA REALIDAD⁵

Todas las cosas cambian. Todas las realidades cambian en casi todos los niveles...Sin embargo, en el nivel de la mecánica cuántica tenemos que las partículas, desde hace unos 15 mil millones de años, el tiempo del Big Bang, no han cambiado. Como a nivel de las partículas atómicas impera el principio de incertidumbre, no es posible conocer la posición y velocidad de una partícula simultáneamente, pues se ve afectada por la observación del sujeto y, por ende, se altera la información contenida en la onda-partícula. Cada una de estas ondas-partículas contiene en su estructura el universo de la información, como un pedazo de holograma en que se despliega toda la información de la placa entera. Si pudiésemos observar esta onda-partícula, sin alterar su contenido, seguramente emergería y desplegaría de ella toda la infinita información implicada en ella. Pero existe un camino: la conciencia cuántica. La conciencia tiene la particularidad de actuar en la incertidumbre y se debe **alterar su estado** de modo de conectarse con el mundo cuántico sin producirle un cambio a la onda-partícula permitiéndole, con ello, extraer información implicada en ella. Para poder conectar la conciencia con la onda-partícula se deben “atraer” utilizando para ello un atractor (intención) mantenida por un tiempo determinado hasta que emerja el despliegue de la realidad cuántica impreso en el espacio cuántico. Es un *Movimiento de la Realidad*.

Ahora, para avanzar en la lectura de este libro, y se haga más comprensible el proceso de evolución de la conciencia, se ha efectuado una división artificial en los diversos ámbitos en que puede encontrarse la percepción de la realidad. **La primera parte**, describe la situación actual en que se encuentra la sociedad, manifestada en crisis de crecimiento de la conciencia en todas las actividades que desarrolla el individuo. En su **segunda parte**, se despliega el proceso que conlleva alcanzar un estado de conciencia alterada mediante diversos instrumentos y herramientas que facilitan su aprendizaje. La **tercera parte**, corresponde al proceso de búsqueda iniciado desde un estado de conciencia ordinaria. Este proceso fue la base y el fundamento de la búsqueda del proceso de evolución de la conciencia descrito en los otros libros del autor. Sin embargo, después de alcanzada la realidad trascendente en la realidad no ordinaria, se vuelve al origen de la conciencia ordinaria, de donde partió inicialmente esta búsqueda. Es un proceso recursivo, de ir al encuentro con lo trascendente, para volver nuevamente a casa, al encuentro con lo cotidiano. Pero, eso sí, volver plenamente transformado. **La última parte**, nos lleva hacia el *lenguaje del Ser*, un lenguaje lleno de poesía, metáforas, pensamientos y cuentos que nos elevan a otras realidades, que no son de este

⁵ Según David Bohm, la naturaleza de la realidad participa del holomovimiento, un inacabable proceso de cambio, que hace que las estructuras estables no son más que abstracciones. Todo el mundo fluye constantemente.

mundo sino que están insertas en las fronteras de la comprensión, del pensamiento y de la acción creativa: La conciencia del Ser.

En la Conciencia Ordinaria

En cualquier momento, una crisis comienza y tratamos de solucionarla. Nos encontramos, entonces, en una paradoja. Introducimos un sistema planificado para superar a un antiguo sistema y sucede que este último se organizaba mejor que el que pretendemos implementar ahora. Responder esta paradoja pasa por conocer cómo funcionan los seres vivos, las estructuras disipativas y los sistemas complejos. Los seres vivos son sistemas que mantienen su estructura o patrón de organización en un proceso autopoiesico, de autonomía en la organización o, como se conoce, autoorganización de los sistemas complejos. Las estructuras disipativas son los sistemas abiertos lejos del equilibrio. Los sistemas complejos participan de ambas propiedades: son estructuras disipativas que se autoorganizan a sí mismas y además emerge un tercer elemento indeterminado sujeto a restricciones que “atraen” soluciones predeterminadas bajo un cierto espacio fase (probabilidad).

Diariamente estamos expuestos a un proceso que afecta nuestro actuar cotidiano. Se trata de un problema o crisis que afecta a las personas o a grandes grupos de personas. Se producen descordinaciones que no es posible predecir su comportamiento caótico y desorganizado. Es necesario tomar una estrategia que supere el problema generado. Es probable que no se haya encontrado aún una solución fácil, pues estamos frente a un problema complicado y, más aún, complejo. Un problema complicado puede solucionarse con una estrategia lineal, es decir, frente al aumento/disminución de la complicación se requiere de un aumento/disminución de los recursos. Pero si nos encontramos con un problema complejo (que no tiene nada que ver con complicado), la solución pasa por aplicar una estrategia compleja. Normal y habitualmente parece que las soluciones implementadas van en el sentido del primer enfoque: lineal. Para comprender cómo actúan los sistemas complejos en los grandes grupos, observemos qué nos enseña la naturaleza en tales casos. Tenemos grupos formados por cardúmenes de peces, manadas de animales, bandadas de pájaros. Todos ellos se autoorganizan formando un solo organismo. En estos “organismos” se obtiene un proceso que actúa eficiente e inteligentemente frente a interacciones con el medio, como por ejemplo, una bandada de aves que es atacada por un ave de rapiña que no logra capturar alguna presa que permanezca conformando el “organismo”. Para entender cómo se coordinan cada uno de los peces con todo el “organismo” hagamos uso de los conceptos de las estructuras disipativas, de los procesos autopoiesicos, del pensamiento complejo o de la matemática no lineal.

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

Resolver el problema de un sistema, es como resolver la función de la red del sistema sanguíneo. Es un problema biológico. En la red biológica (corriente sanguínea) se requiere que todo el organismo o base donde se esparza la red sea cubierta por ramificaciones alejadas del cuerpo central de la red. Si no es así, en aquellas partes que deje circular la sangre, se producirá la muerte celular (gangrena).

El comienzo del final del caos, se inicia cuando nos damos cuenta que las crisis que padecemos, se originan por la forma de pensar y actuar bajo una determinada estructura de organización de los sistemas. Pensamos y actuamos creyendo que la racionalidad resuelve o resolverá todos los problemas y podremos controlar todos los sistemas conociendo sus leyes. La arrogancia, es la actitud que predomina sosteniendo que “cree que sabe como el mundo funciona”. Sin embargo, tarde se da cuenta que no puede resolver los problemas que escapan a todas sus programaciones. Pequeñas perturbaciones iniciales se magnifican y son incontrolables sus efectos (efecto mariposa). Sin embargo, pensamos como Václav Havel que señala, esperanzadamente, “aquellos que creen, con toda modestia, en el misterioso poder de su propio Ser humano, el cual media entre él y el misterioso poder del Ser del mundo, no tienen razón para desesperar del todo”.

En la Conciencia No Ordinaria

Hace más o menos 20 años, Milan Rýzl, uno de los principales iniciadores de la investigación parapsicológica presentaba, en su libro “Cómo Potenciar la mente”, cuales serían los alcances de la PES⁶ en la sociedad futura. Iniciaba su obra diciendo que, **“la activación de nuevos talentos y de potenciales ocultos de la mente humana es una tarea de la humanidad futura”**.

El libro que está en sus manos, complementa mis obras anteriores y muestra que ahora, en este momento, estamos en el tiempo vislumbrado por Rýzl. Sin embargo, hoy no hablamos de PES, sino que bajo los nuevos conceptos del pensamiento complejo, se despliega la emergencia de una **Percepción Compleja**⁷.

Hoy, diríamos que estamos insertos en un flujo de cambio permanente de la percepción, cuyo desafío es llevarnos a la práctica del pensamiento complejo, que permita complementar nuestra percepción habitual y ordinaria con una nueva percepción compleja de la mente.

Este libro, más que desarrollar una extensa descripción teórica de la nueva capacidad de nuestra mente, está orientado básicamente ha entregar las herramientas necesarias para el fácil acceso a la PEC. Esto es así, porque el desarrollo integral del modelo de la percepción, planteado en este texto, se encuentra desplegado en los anteriores libros del autor, especialmente en “Cambio de Sentido”, el cual puede considerarse como el texto guía básico del modelo. Entonces en este libro, que estamos presentando, enfocaremos

⁶ PES, se refiere al fenómeno de la Percepción Extrasensorial.

⁷ “Percepción Compleja” o PEC emerge como un concepto de la Psicología de la Complejidad propuesta en “Cambio de Sentido”, y reemplaza a lo que los científicos han llamado hasta ahora, como “Percepción Extrasensorial”. Es importante saber, que una Percepción Compleja o Potencial de Energía Cerebral, como la propuesta, se aproxima mucho más a los conceptos que se manejan en estas investigaciones.

principalmente en su primera parte, el tema a los propósitos planteados por Rýzl, sobre la PES en la sociedad futura.

Los alcances de los resultados que se desplieguen en el proceso de la percepción compleja son hasta ahora impredecibles. Sin embargo, cabe señalar que, la intención de embarcarse en una aventura de descubrimientos le traerá enormes satisfacciones que quizás le puedan dar un mayor significado a la existencia de su vida. Contar con estas “nuevas” capacidades le llevará a sentirse plenamente valorado en su propia persona. Después de esto, nadie podrá decirle que usted no tiene la sabiduría para obtener lo mejor de sí mismo.

Si bien “Para Salvar la Tierra”⁸, continúa en gran parte en la línea de mis anteriores libros, con este texto permite reforzar, descubrir y comprender la emergencia de “algo” quizás en parte no vislumbrado aún, por usted. Por ello, ahora iniciaremos una aventura de descubrimientos para lograr la transformación de la estructura de nuestra conciencia, que permita integrar otras capacidades de nuestra mente, las cuales ya nos pertenecían.

En la Conciencia Ordinaria Transformada⁹

En la introducción de la obra *Más Allá del Cerebro*, (de la edición de mayo del año 2003) leía que David Lorimer señalaba cuatro partes en que se dividía su libro: *a)* La necesidad de una nueva ciencia de la conciencia, *b)* La conciencia y la parapsicología, *c)* Fronteras en la conciencia y en la curación, y *d)* Una perspectiva más amplia de la conciencia.

La primera parte, de *la necesidad de una nueva ciencia de la conciencia* corresponde al problema de la epistemología o fundamentación teórica, elementos, métodos y procedimientos que determinen la comprensión del fenómeno de la conciencia. Este es entonces el problema resuelto en parte con la propuesta metodológica reseñada en mis libros, publicados en los años 2004, 2005 y 2006, correspondientes a la trilogía *Espacios de la Mente*, compuesta de *El Universo en un Instante de Conciencia*, *El universo en una Caverna* y *Cambio de Sentido*.

La segunda parte propuesta por D. Lorimer, de *la conciencia y la parapsicología* se desarrolla en la segunda parte de *este libro*, *En la Realidad No ordinaria*.

La tercera parte, de *las fronteras en la conciencia y en la curación* requiere resolver primero la última parte propuesta por D. Lorimer, pues comprende en gran medida los lineamientos reseñados en lo planteado en el siguiente punto.

⁸ “Para Salvar la Tierra” es un intento de descubrir usted la emergencia de “algo” no descubierto aún al inicio de este libro. La hipótesis presentada aquí es que emergerá al final una comprensión distinta por la interacción de elementos simples que guardará una estrecha relación con los planteamientos descritos por Rýzl.

⁹ La mayor parte de la segunda parte de este libro fue escrita a fines de los 80. Había olvidado estos escritos, que ahora, después de publicar mi tercer libro, remonto para descubrir en ellos un nuevo significado en la relectura del mismo. Fue un proceso de re-aprendizaje al encontrarle sentido, a lo que había escrito en aquella época y lo que siguió con posterioridad, como un proceso de evolución que ha tenido la temática de mis obras.

El desarrollo de *una perspectiva más amplia de la conciencia* se despliega en la tercera parte de este libro, que está en sus manos, *En la Realidad Ordinaria Transformada*.

El capítulo, EN LA REALIDAD ORDINARIA TRANSFORMADA sustenta la hipótesis de que la conciencia ordinaria puede llegar a ser también un estado especial de “conciencia no ordinaria”, pues cumple los requisitos de la percepción compleja, donde gran parte del proceso de la conciencia, paradójicamente, es efectuada en forma inconsciente que incide en la percepción, memoria, juicio racional, etc. De ahí que, todos los estados consciente asociados a decisiones objetivamente conscientes, en sí, desde este punto de vista no serían ordinarios, pues cuando sostenemos que hemos tomado una decisión “*pura*”, objetiva y racional de la realidad, estamos menospreciando el gran aporte de la sincronicidad del inconsciente y, entonces, podemos concluir que no existe la percepción objetiva de la realidad, sino que toda percepción, pensamiento y acción que efectuamos está, de todas formas, influenciada o “*contaminada*”, en gran medida, por los contenidos y procesos inconscientes.

EN LA REALIDAD ORDINARIA TRANSFORMADA, se desarrolla partiendo desde una posición compleja de la realidad, donde se va desplegando el modelo de “Ver” y “Hacer” la realidad, cuyos contenidos se encuentran en los libros del autor, especialmente descritos en *Cambio de Sentido (2006)* y concluye con la toma de conciencia de que nuestra conciencia ordinaria no tiene nada de ordinaria, lo cual nos da la visión trascendente de recuperar las capacidades subjetivas de la plena conciencia del Ser. Así, como desde un comienzo de mis libros,¹⁰ partimos en evolución desde la conciencia ordinaria *hacia la conciencia no ordinaria*, ahora retrocedemos en involución *hacia la conciencia ordinaria transformada*, un estado de iluminación que se expresa en una vida de sincronicidad permanente en forma consciente.

En la Conciencia del Ser

Durante los años 2004, 2005 y 2006, me he dedicado a publicar una trilogía¹¹ compuesta por libros orientados al conocimiento científico de la experiencia en el proceso mente-cuerpo. Esos libros nos muestran una metodología, los procesos, elementos y herramientas necesarias para “Ver” y “Hacer” la realidad. Si bien, el tema que se trata en la última parte del presente texto que está orientado básicamente al mundo de la literatura, específicamente en el campo de la poesía, pensamientos y cuentos, estos no están medianamente alejados del campo presentado en la trilogía

¹⁰ El proceso de evolución de mis libros sigue el siguiente itinerario: *El Universo en un Instante de Conciencia (2004)*, *El Universo en una Caverna (2005)*, *Cambio de Sentido (2006)*, *Para Salvar la Tierra (2007)*, cuyo final es el comienzo del proceso de involución en sentido inverso. Desde de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia*, muchas personas mostraron dificultad para comprender los temas y significados planteados en él. Es posible, ahora, con una mayor integración del modelo presentado en mis otros libros, ya no sea difícil comprender bajo una nueva forma de presentación, la temática de ese texto.

¹¹ *El Universo en un Instante de Conciencia (2004)*; *El Universo en una Caverna (2005)*; *Cambio de Sentido (2006)*.

mencionada anteriormente pues, su temática, ronda en torno a un atractor¹² como se definiría en términos de los sistemas complejos.

En general EN LA CONCIENCIA DEL SER trata de mostrar el descubrimiento de un proceso recursivo en una temática general, durante un proceso complejo de búsqueda de una literatura y escritura, que funciona de manera inconsciente, espontánea, no premeditada y que se despliega a la conciencia una vez que se encuentra suficientemente ordenada para la comprensión. Aunque la mayor parte de la creación ocurre de forma inconsciente, la intencionalidad inicial contribuye a generar la emergencia de un acto creador en un sistema de mayor complejidad.

¹² 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.

PARTE I

En la Realidad Ordinaria

INTRODUCCION: EL FINAL DE UN COMIENZO

(Esta primera parte del libro, también formó parte del apéndice de mi libro "Cambio de Sentido". Creo que es necesario incluirla nuevamente y ampliar el tema con el propósito de proyectarnos hacia el próximo futuro. Entonces, veamos como comenzaba este "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 acervo cultural ha sido dominado por un enfoque de la ciencia cognitivista. La aparición de los sistemas informáticos y de la inteligencia artificial ha 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".

Desde hace mucho tiempo hemos estado recibiendo noticias o "visiones", "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". Estas profecías, de los mayas, de los aztecas y desde diferentes culturas y tiempos, han hecho predicciones que convergen pronto hacia el final de los tiempos, en nuestra Era. Como para alertarnos y provocarnos cierta inquietud y ansiedad, como señala la doctora Olga Kharitidi, "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."

Siempre se ha pensado que estos mensajes apocalípticos traerán grandes penurias y destrucción a la humanidad. Sin embargo, las visiones que han tenido los "profetas" de nuestro futuro han olvidado que la forma en que se puede comprender un gran cambio de paradigma es a través del lenguaje metafórico. Es así que, para tener una "visión" de un cambio drástico, las imágenes deben asociarse a elementos arquetípicos de fuego, tierra, aire y agua, y para que provoquen una transformación, solo se consigue con una imagen que asocie un efecto disipativo o lejos del equilibrio. No tiene sentido la destrucción de la humanidad. No por nada, se ha ocupado el universo de evolucionar por más de quince mil millones de años para crear esta humanidad, como para ahora destruirla. La naturaleza tiene formas de evolucionar que se replica en cada sistema del universo vivo. Entonces, de lo que podemos estar seguros es que vendrán grandes cambios, pero no en el sentido negativo o destructivo, sino en la forma de percibir y actuar en el mundo. En última instancia, es una revolución de la humanidad.

Ahora, uno de los principales aspectos que transformará nuestra vida, serán los efectos inmediatos que tendrá esta nueva forma de *ver* y *hacer* la realidad, que nos llevará a comprender que **en nuestra vida cotidiana vamos generando y creando una historia, de la cual no sabemos con certeza su destino**, que se presenta como indeterminado en el desarrollo o despliegue de nuestras respuestas al mundo de la realidad. Sin embargo, podremos, en cierta medida, lograr atraer, acotar o aproximar estas respuestas a nuestros

propios fines o intenciones, voluntarias y/o involuntarias de las cuales vamos cada vez haciéndolas más conscientes.

La forma en que se vaya presentando o manifestando a nuestra conciencia el despliegue consciente de nuestra historia, será cuando le vayamos encontrando sentido a lo que hacemos con nuestras intenciones. Así **comprenderemos que** en estado ordinario de conciencia **vamos creando nuestra propia historia por nuestras intenciones**, anteriormente involuntarias o inconscientes y que ahora serán **plenamente conscientes**.

Entonces, con este dominio consciente de la creación de nuestra historia como resultado de nuestras intenciones, podremos llegar, por fin, a una EDUCACION DEL SER 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.

Si bien no viviremos las 24 horas en estados ampliados de conciencia, saber que están disponible para nosotros nos aliviará el camino. Y si es necesario adentrarnos en esos estados para obtener ventajas, respecto de quienes no utilicen o quieran utilizar estas herramientas, el sentido último de ello no será más que con un fin loable de nuevos valores integrales de acción y pensamiento, tales como acciones sustentables de conservación antes que de expansión, acciones de prestaciones de cooperación antes que de competición, acciones de incrementos en la calidad antes que de la cantidad, acciones de liderar sistemas de asociación antes que de dominación, todas ellas insertas en un esquema o mirada de pensamiento intuitivo antes que racional, pensamiento sintético antes que analítico, pensamiento holístico antes que reduccionista, pensamiento no lineal antes que lineal.

Entonces comprenderemos por qué en el estado último de conciencia “todo está bien” y dejamos que las cosas ocurran, sin intervenir en ellas, con un sentido de desprendimiento del ego. En una palabra, en la tranquilidad descubriremos que está a la mano el Aleph, como dice Jorge Luis Borges, “uno de los puntos del espacio que contiene todos los puntos”.

Vacláv Havel, nos señalaba, en uno de sus discursos, que el **efecto mariposa** es algo que debemos tomar en cuenta en nuestra vida cotidiana. Así, nadie puede pensar que en momentos de desesperanza debemos contar con el hecho de que una pequeña perturbación de un encuentro no premeditado conscientemente entre dos personas, puede generar un enorme movimiento “subterráneo” que contribuya, por último, a un gigantesco efecto positivo, indeterminado previamente, en sus consecuencias resultantes. Entonces comenzaremos a vivir una historia de encuentros significativos que le darán sentido a nuestra vida. Serán encuentros de transformación interior.

Así, llegaremos al encuentro consigo mismo, donde se cierra el círculo de la conciencia del Ser, un *proceso de crecimiento espiritual*¹³

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".

"Estaríamos entrando a un cambio de era. Se estaría produciendo algo, no bien definido aún, en forma no visible, como para llenar las primeras páginas de los diarios. La humanidad se encontraría así en un estado de peligro creciente e inminente. Esto sería un mensaje de advertencia a la humanidad que daría término o vuelco de la primacía del conocimiento objetivista, racionalista y cognitivista. Estaríamos al borde de superar la tecnología con un conocimiento de nuestra propia esencia. Dada la complejidad creciente de la vida actual, la organización del conocimiento es necesaria más que nunca, pero el hombre estaría angustiado por no saber la forma de hacerlo".

Vacláv Havel

¹³ Esta presentación se incorporó también en "El Universo en una Caverna" y en "Cambio de Sentido". El hecho de volver a incorporarla es para cerrar, con este libro, el círculo creativo, como las figuras de Escher.

“La senda que conduce a la libertad pasa por el desapego de los viejos hábitos del ego...renunciar a todo, incluso a la conciencia de sí mismo...Después de haber llegado a la cumbre, después de pasar por la transformación total del ser, después de haberse liberado del miedo, la duda, la confusión y el estar pendiente de sí mismo, queda todavía un paso por dar para completar ese viaje: el regreso hacia abajo, al valle, al mundo de lo cotidiano. Y el que regresa ya no es el que había empezado a escalar. El ser que retorna es la tranquilidad misma, es la compasión y la sabiduría, es la verdad de las edades. Cualquiera que sea la posición, elevada o humilde, que ese ser ocupe en la comunidad, se convertirá en una luz para otros que estén en el camino, en una expresión de la libertad que se alcanza al tocar la cumbre de la montaña.”

Ram Dass

EN LA REALIDAD ORDINARIA

Históricamente, la realidad ordinaria se asienta en que la “**eficiencia entrópica**” está asociada más bien a cambios en la fabricación y tecnología de los equipos y maquinaria utilizada por los individuos. Entonces, aquella sociedad que se ha dedicado incansablemente a producir y producir sin medida y sin sustentabilidad, con la consiguiente destrucción de los recursos que beneficien a nuestros descendientes y le permitan mantenerse vivo y feliz, especialmente a las futuras sociedades del planeta, hoy ya no sabe cómo volver atrás. Está sometido a ese “monstruo” de la sociedad actual que nadie puede enfrentar.

El individuo y la sociedad se han venido dando cuenta, paulatinamente, que la supuesta “eficiencia” nos ha llevado a una crisis global que afecta todos los ámbitos en que se mueve la sociedad. Y, el individuo que creía sería feliz con ese modelo de “desarrollo” se frustra y deprime porque la sociedad y los individuos que la componen no han sabido o desconocen que hacer y cómo escapar del encierro en que se encuentra. Sin embargo, de todo esto, la esperanza que queda es que existe un camino donde las tendencias básicas del próximo futuro estarán centradas preferentemente en el ámbito de la evolución de la conciencia en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia. Existen razones de peso, y documentadas que durante la próxima década, se producirán, entonces, importantes cambios de fondo, respecto a estas cinco tendencias de las actividades humanas, que repercutirá en la “**eficiencia sustentable**” del ser humano en todos los campos.

En este capítulo analizaremos la **eficiencia entrópica** en que diariamente nos movemos en las diversas actividades que realizamos, sin darnos cuentas del proceso destructivo y peligroso que genera este sistema de vida para la supervivencia de la especie. Me refiero a todas las especies: animal, vegetal, humana e incluso mineral. Si bien continúa este sistema de vida, el universo no experimentará grandes cambios con nuestra desaparición, pues los átomos permanecerán en la masa del universo, habremos desperdiciado lo más grande de la creación, la vida de todas las especies de la Tierra. Incluso la nuestra.

Ahora, veamos cómo estamos viviendo (o muriendo, sería lo más adecuado).

Creo que estamos viviendo en permanentes crisis. No debemos temer a las crisis. Hay que reconocer que las crisis nos alejan del equilibrio. Como somos un sistema abierto, el caos que involucra la crisis nos da una oportunidad de emerger hacia otro nivel que puede ser más creativo¹⁴. Sin embargo, para lograr un efecto positivo requerimos de una intencionalidad que permita atraer soluciones adecuadas a nuestras esperanzas y visiones.

Hay crisis en la educación, en la salud, en el trabajo, en las comunicaciones y la propia ciencia. Veremos la forma como se desarrolla cada una de estas actividades o sistemas. De partida, se ven como sistemas cerrados, no percibiendo la estrecha interacción e interdependencia entre ellas.

¹⁴ Un ejemplo humano de crisis de creación, es la vida de Vincent Van Gogh. Su vida estuvo plagada de creación en los momentos más críticos. Vivió miserablemente en su pasión por las pinturas. La duda queda, si no hubiese tenido crisis, quizá no habría sido un gran pintor.

Crisis en la Educación

La educación hasta nuestros días no ha estado orientada a la formación de los individuos desde el punto de vista de la obtención de un bienestar espiritual. Hasta la propia educación se ve como un factor de consumo. Se "compra" indirectamente mediante exámenes y pruebas, un conjunto de paquetes de conocimientos. Así nos hacemos dueños de ellos. Incluso se nos da un certificado de dominio. Se va creando mediante la profesionalización de un poder económico y social. El individuo entonces orienta su educación hacia todas aquellas profesiones que le signifiquen y aseguren preferentemente un bienestar material. Por ende, los valores no forman parte de este modelo de enseñanza. Se supone que por añadidura, una vez obtenido el bienestar económico se dispondrá de una actitud humanitaria hacia la sociedad. Dado que pocos tendrán la suerte de obtener una vida de bienestar material, la actitud agresiva y de crisis de la sociedad es el resultado de la orientación de este modelo de la realidad. Esto no es un problema simple que pueda ser resuelto con aumentos de recursos financieros, controles de disciplina, acuerdos entre las partes y otros factores distractores de lo que es efectivamente una verdadera "buena educación". Estamos frente a un problema complejo que debe ser resuelto con estrategias complejas, como dice Edgar Morín, "el pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos". Hay que entender, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Recordemos lo que nos dice Rudolf Arnheim en *El Quiebre y la Estructura*, "en el campo de la educación, somos víctimas de la carga de una tradición que separa la percepción del pensamiento, como si se tratase de dos actividades enteramente diferentes". Y agrega, "se espera que ambos se sirvan uno al otro, pero ocupan distintas facultades de la mente y deben entrenarse por separado". Va más lejos aún, "la enseñanza de la mente humana no puede restringirse en ningún campo de la enseñanza a un mero entrenamiento de los sentidos o a un mero pensamiento carente de imágenes, sino que debe valerse de la unión íntima de ambos. Sin embargo, nuestro sistema educacional aún se basa en gran medida en este cisma y concibe el entrenamiento del intelecto como la liberación de la mente de sus recursos sensoriales, y las artes como un entrenamiento de visión, oído y tacto, por cierto en un nivel inferior en el que comienza el pensamiento".

Ahora, ¿por qué el joven estudiante y sus profesores sienten un malestar profundo en su conciencia? Y que a veces explota en una crisis, y que buscamos cualquier pretexto para explicar aquella. Quizás en las profundidades de sus conciencias ellos saben que hay otras formas de educación y que el sistema imperante les oculta o no les ayuda a sacar su creatividad dormida. Esta debiera ser la tarea de todos, la de ofrecer las facilidades de la expresión creadora del ser. Una educación de la persona entera, cuerpo, mente y espíritu. Será una aventura de la educación.

Crisis en la Salud

Se habla mucho de la importancia del estado de ánimo en la salud de las personas. Sin embargo, no reconocemos realmente que este punto de vista es crucial para la transformación de la conciencia, y que la salud sería un cambio (evolución) de conciencia de un estado negativo a otro positivo. Las derivaciones de este enfoque, seguramente traerán profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser

que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicossomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicossomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades con tendencia al fracaso, que favorecen la aparición de algunas enfermedades y personalidades con tendencia al éxito y la salud. Hay estudios de que enfermedades graves, como el cáncer o un ataque cardíaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicossomáticos 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 psicossomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de formas de pensar; cambios que en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

Igual a la educación, la salud llegará a ser uno de los campos prioritarios a investigar en las próximas décadas. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.

Crisis en el Trabajo

El escenario habitual del trabajo cotidiano, opera como un proceso del pensamiento de un sistema cerrado.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo bajo los viejos paradigmas y conceptos de la ciencia sustentados en visión cartesiana

(división de las parte), como una forma de organizar el trabajo. Es una forma de vivir en “certidumbre”, que permite elaborar estrategias que desplazan fuera a la creatividad, como para mantener “programada y controladas las metas”. Este es un sistema de pensamiento lineal.

Los factores donde se despliega el pensamiento lineal en el desarrollo del trabajo son los siguientes:

1. En primer principio, es que la historia de la organización del trabajo se fundamenta en el establecimiento como espacio de sistemas cerrados.
2. Gran importancia en la programación de las tareas, para mantener una certidumbre y estrategias para enfrentarlas. Esto trae como consecuencia aspectos revelados y previamente pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es igual a la suma de sus partes).
3. Aumento de la burocracia (jerarquía) con una disminución simultánea de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una centralización del poder para la toma de decisiones jerárquicas. Esto trae una disminución en la eficiencia y creatividad. Impedimento que interactúen redes informales con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma vertical, con la aparición de “líderes” permanentes para tareas específicas.
5. Trabajos segregados en estructuras fijas de trabajo. Impedimento en las relaciones e interacciones de módulos de trabajo.
6. Poca circulación de la información.
7. Disminución de la flexibilidad en el trabajo, con poca o nula libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.
8. Dar mayor importancia a las metas que al proceso.
9. Mantener trabajos en permanente competencia. Incremento de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, para definir responsables.
10. Mantener una visión seria y preocupada de las labores, más que una preocupación física y mental del trabajador.

Estos son entonces, los factores que permanecen en nuestra sociedad y que están influenciando el paradigma vigente de manera subterránea, casi sin darnos cuenta de ello.

Estos diez factores que inciden en la organización de la empresa, vista ésta como un organismo mecánico, son los elementos principales que atraviesan los conceptos de los sistemas lineales y que dificultan la acción para el cambio de la organización a un sistema complejo.

Crisis en la Comunicación

Durante nuestra vida paulatinamente se nos privó de la participación de esta otra comunicación silenciosa. Nuestra enseñanza fue orientada hacia una realidad material, lógica, permanente, objetiva, defensiva, programada, sensorial, no dual y de externalidad de Dios.

Se nos enseña que la realidad está definida sólo por la lógica, debiendo evitar la intuición o soñar despiertos.

Se nos enseña que sólo somos algo estáticos y permanentes.

Se nos enseña que sólo lo objetivo es verdadero, evitando en lo posible lo subjetivo.

Se nos enseña que debemos adoptar una actitud invulnerable y defensiva.

Se nos enseña que debemos hacer las cosas en forma programada.

Se nos enseña que sólo existe la verdad sensorial.

Se nos enseña que no existen dualidades de la conciencia.

Se nos enseña la externalidad de que Dios está fuera de nosotros.

Se sabe, que situaciones de estados emocionales de aislamiento, desesperación, sentimientos permanentes de desamparo, abandono y temores generan estrés, y producen cambios en el sistema inmunológico y de la estructura arquetípica de la conciencia, que origina efectos perjudiciales al organismo y que alteran o pueden alterar la comunicación silenciosa entre las células provocando efectos en las formas de crecimiento de las células.

Todo esto hace que, en algún momento el individuo debiera ir hacia el lenguaje de la comunicación del Ser. Es notable comprobar en donde está el lenguaje. Desde un lenguaje lineal, mecánico y reducido a bits, como teclas de una máquina: lógica, digital, lineal, a-emocional, un lenguaje de “mouse”, programable y predecible y que está muy lejos del lenguaje al que debiéramos emerger: de la no linealidad, impredecible, creativo, narrativo, filosófico, emocional, metafórico y poético.

El tipo de lenguaje mecánico utilizado habitualmente atraviesa todas las actividades, es así, que en la educación existe una pérdida de la comprensión de la lectura, poco se lee, se usa un lenguaje escatológico o “sucio”, de presencia en él de obscenidades, rudo, limitado y repetitivo (pulsátil), elimina las vocales (messenger), robótica, corto y rápido, como un “botón” para manipular. Cuando se decía que la ciencia llegaría en el futuro a fabricar robot que hablarían, pienso, que en gran medida ese robot ya ha aparecido en los individuos que emplean el lenguaje mecánico y piensan como máquinas. Es decir, que la intencionalidad inconsciente del lenguaje mecánico, es transformar al hombre en máquina. De ahí el peligro que encierra para la humanidad el empleo del lenguaje señalado en cuestión. Este proceso está operando en un sistema cerrado, como “una tecla manejada por un mouse”. A esto contribuyen también los medios de comunicación. Aparentemente estamos conectados pero en un sistema de lenguaje

mecánico. Se escuchan voces (celular) que señalan “estoy acá”, “voy a llegar”, etc, etc, Un uso sin sentido, mecánico. Lo mismo ocurre en internet, “tng mbr”, “vt”, “nvdd”. También este medio es un poderoso mecanismo de búsqueda de información, pero que no significa llegar a la comprensión y aprendizaje (que requieren de interacción con un maestro). Es una biblioteca universal que no puede reemplazar al libro ni al diario para quienes se mueven en el lenguaje del Ser. Como buscador, internet tiene gran potencial, pero no sabe distinguir lo esencial que buscamos. Es como estar en la “Torre de Babel” en que nadie entiende el lenguaje del otro.

Uno de los problemas de comunicación de la música, es el problema del “punto de referencia” que no se da en la música contemporánea. En esta forma de “obra musical” se percibe “como si oyésemos por primera vez”. En cambio en la música clásica, aunque escuchemos por primera vez, “nuestro oído esperaba algo que reconocemos”. La música contemporánea excluye el *reconocimiento*. Así como los conceptos implícitos de los mensajes de internet, señalados anteriormente, así también, la música contemporánea excluyen el sentido del reconocimiento, desde el momento que, en este tipo de música, señala C. Araos B., que “significa “primera vez”: algo que experimentamos sin categorías, sin “puntos de referencias” desde los cuales interpretar o desde donde comprender lo que está sonando como algo que nos comunica algo.”¹⁵ Todo lo cual significa un obstáculo para acceder al proceso autonómico y la experiencia emergente derivada, Según A. Maslow, en su obra “La personalidad creadora” comenta, “Hasta ahora he tenido informes de experiencias cumbres provenientes de lo que podríamos llamar “música clásica”. Todavía no he descubierto una experiencia cumbre inducida por la música de John Cage, por una película de Andy Warhol, un cuadro perteneciente al expresionismo abstracto o algo parecido. Ni una. Las experiencias cumbres que han aportado mayor gozo, éxtasis, visiones de otro mundo u otro estilo de vida, provienen de la música clásica, de los grandes clásicos.”

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

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

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

Se reconoce, que todos estamos, lo queramos o no, en un proceso de evolución natural de la conciencia. Vamos hacia el encuentro con lo transpersonal. Ya nuestra vida no se limita sólo a nuestra historia biográfica postnatal, sino que incluso a retrocedido hasta el período perinatal, prenatal y más aún se busca lo transpersonal.

¹⁵ Nota de “La obra musical como punto de vista. Análisis sistémico sobre la música contemporánea” de Consuelo Araos Bralic, artículo del libro “Observando Sistemas: Nuevas apropiaciones y usos de la teoría de Niklas Luhmann”.

Todos aquellos que hayan tenido realmente un encuentro con lo transpersonal -por ejemplo- una experiencia de Dios, perciben la unidad o comunicación esencial de todas las cosas.

Aceptado que existe una unidad entre cuerpo y mente y que a su vez estamos en posesión de una mente consciente e inconsciente, nada impide que podemos acceder a estos compartimentos mediante una tecnología de la conciencia.

Si hemos conocido que nuestro cuerpo se ve afectado por nuestra mente, no solamente nos referimos a la mente consciente. El Inconsciente Sagrado, que todos tenemos, altera nuestro cuerpo protegiéndolo o no, haciéndonos inmune a lo externo. De ahí que se dice, que "nada de fuera te afectará". "Todo viene de tu interior". "Así como eres en tu interior, así serás". "Por los hechos los conoceréis".

Si desconocemos que todos tenemos un Inconsciente Sagrado, Dios, Inconsciente Colectivo, Atman, Brahman, Alá, o como quiera que lo llamemos, estaremos limitando nuestra vida al presentar el primer obstáculo al acceso a esta fuente de poder interior, que es la negación de nuestra propia vida psíquica, pues una de las características para acceder a esta parte de nuestra conciencia es la de no emitir juicios ni intelectualizar la experiencia divina. Hay que comprender que racionalizar la meditación es opuesta a la propia meditación. Lo que se necesita es más bien, observar el acontecimiento sin juicio alguno. Debemos ser testigos de lo que ocurre en el proceso de la meditación. Entonces sólo así se hará presente lo sagrado de nosotros mismos. Ya no tendremos sólo un conocimiento de lo divino de nosotros mismos, sino que seremos partícipes de la experiencia de Dios.

Hoy existe gran conocimiento de Dios pero a su vez, el hombre se ha alejado de la experiencia de Dios. Antiguamente un pastor, por ejemplo, sin ningún conocimiento de Dios, podía experimentar un encuentro con Dios, en la soledad de las montañas donde pastoreaba. Hoy el hombre de la ciudad, con mucho conocimiento materialista y un afán consumista competitivo, se ha alejado de Dios, aún teniéndolo tan cerca suyo en su propio interior.

Normalmente el hombre ha estado buscando a Dios fuera de él, en los libros, en la asistencia a ritos religiosos, elementos todos que le dan sólo un conocimiento parcial de Dios. Si queremos realmente tener un encuentro con Dios, debiéramos ir hacia dentro de nosotros mismos. De experimentar la experiencia de sí mismo. Este es nuestro proyecto de vida: de humano que es, ir hacia lo divino de sí mismo. Descubrir lo sagrado de sí mismo.

Todo y todos hemos contribuido sólo al conocimiento de Dios. Quizás eso haya sido indirectamente un obstáculo a la experiencia de Dios, es como si el progreso y desarrollo han contribuido a alejarnos de Dios. Esta es entonces nuestra misión, la de ir hacia el encuentro con Dios, un proyecto de cambio para el futuro de la humanidad. Es necesario comprender qué nos impide estar con Dios. Debíamos encaminarnos a una aventura de descubrimiento de Dios. Pues bien, nuestra pregunta a resolver es, ¿cómo acceder a la experiencia de Dios?, de modo distinto a como se ha llevado normalmente a cabo. Todo esto nos ha llevado a una crisis del conocimiento experiencial de Dios.

Crisis en la Ciencia

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

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

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

La cultura en nuestra sociedad occidental ha contribuido a limitar nuestras capacidades en todos los ámbitos de actividades, en la salud, aprendizaje, trabajo y cualquier aspecto de la vida. Ahora sabemos, que cada vez podemos superar nuestros récords personales hasta límites casi imposibles, y podemos llegar a ser, lo que queremos ser e ir más allá de lo normal.

A pesar de que la **Biología** ha permitido conocer el funcionamiento de los **hemisferios cerebrales** y que cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos, le hemos dado importancia a las funciones del hemisferio izquierdo. Se ha investigado que el hemisferio izquierdo funciona con ondas cerebrales beta de baja longitud y alta frecuencia y el hemisferio derecho con ondas alfa y theta de mayor amplitud y menor frecuencia. La creatividad, imaginación, percepción de modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje de este reino es un medio para acceder a su territorio.

En el **aprendizaje**, solo existen básicamente como medios para acceder al conocimiento, el modelo cognoscitivo adquirido mediante instrucciones (conferencias-clases) o mediante descripciones (libros, citas y pensamientos). Por otra parte, existe el aprendizaje fenomenológico-experiencial de las relaciones interpersonales en comunidad (grupos de encuentro).

Respecto a lo que denotamos como **maestro**, se define como tal a uno de los actores de la relación producida en el proceso de aprendizaje (maestro-sujeto-objeto) que tiene la responsabilidad y recursos para la entrega del conocimiento.

Como podemos darnos cuenta, en todos los ámbitos participa directa o indirectamente la ciencia y es por ello que ella nos puede entregar, con su conocimiento, una forma de

enfrentar y resolver lo que podemos nominar como **crisis de percepción de la realidad**.

Crisis en la Tierra

La mayor y la más importante de todas las crisis es la que afecta hoy a nuestro hogar: la Tierra. Si no podemos cuidar nuestro hogar no tenemos dónde vivir y dónde ir, por lo tanto, es el fin de la civilización. Hasta ahora hemos pensado que la Tierra se cuida sola y que tenemos el derecho de destruirla y contaminarla. No hemos pensado que tiene vida y que su misión es mantener la vida en toda su extensión. Hemos conocido últimamente la preocupación de los científicos del cambio del clima del planeta pero en esto estamos todos y todos debemos hacer algo. Tomar conciencia de que estamos destruyendo toda la evolución que tardó quince mil millones de años y somos responsables de provocar en solo doscientos años, incluso diría en solo cincuenta años la mayor depredación de la historia no solo de la humanidad sino del universo desde que fue creado: el Big Bang.

Si Hubert Reeves suponía y asimilaba que la tierra evolucionó en un día, entonces, si el planeta emerge a las 0 horas, las algas y bacterias emergen en el mar a las 4 horas, los moluscos y crustáceos emergen a las 18 horas, los dinosaurios emergen a las 23 horas y se extinguen a las 23 horas 40 minutos y a las 23 horas 50 minutos emergen los primates y por último, en el minuto final del día, emerge el ser humano.

Ahora, dado que el planeta tierra tiene 4.500 millones de años, que sería equivalente a un día para Reeves, entonces cada hora sería equivalente aproximadamente a 200 millones de años y cada minuto sería igual a 3 millones de años y cada segundo, por último, sería igual a 50 mil años. Luego, hemos contribuido a destruir nuestra tierra en los últimos 50 años, es decir, en la última milésima parte de un segundo en la perspectiva de Reeves.

Sin contar con las formas de energía que utilizan los derivados de restos fósiles que alteran fuertemente la capa atmosférica con sus contaminantes, en los últimos 50 años se han inventado numerosas “herramientas con tecnologías sucias” para un mayor crecimiento económico sostenido en contra de un crecimiento sustentable. Sería necesario, primero, para volver rápidamente mientras podamos a una etapa de equilibrio ecológico, entrar a un proceso de decrecimiento sustentable, sino vamos irreversiblemente directo hacia el abismo, la destrucción de nuestro hábitat y el fin de la civilización. Una vez alcanzado el equilibrio, después de un largo período, comenzar un proceso de crecimiento sustentable y olvidarse del desarrollo en crecimiento sostenido que nos ha llevado a esta crisis que puede ser la última oportunidad de la existencia de vida permanente en el planeta. La tierra está llegando a un punto complejo, lejos del equilibrio, que puede derivar hacia un estado de deterioro progresivo e inmanejable para la humanidad. Aún estamos, casi en el límite, en el momento adecuado para hacer rápidamente las correcciones. Esperamos que este libro, modestamente, en alguna forma, contribuya en parte a tomar conciencia de la crisis en que estamos todos.

Respecto de la “herramientas con tecnologías sucias” para el crecimiento, tenemos –por ejemplo- la invención del automóvil que es un excelente medio de transporte pero emplea una tecnología de energía que utiliza derivada de productos del petróleo para

echarlo a andar; los refrigeradores, las estufas, aviones y cohetes, centrales térmicas y muchas otras herramientas que nos facilitan la vida, pero que emplean tecnologías sucias derivado de los insumos que les dan energía para su funcionamiento, como son el gas, parafina, carbón, leña, petróleo y otros derivados de los restos fósiles.

Crisis de Percepción

Para construir obras de edificación en un lugar determinado, habitualmente se requiere efectuar demoliciones de obras existentes en el entorno. Dentro de una economía de un país se considera que las demoliciones son una actividad menor de la producción, no más allá de un 5% de la actividad de construcción. Sin embargo esta visión de la actividad de demolición es restringida pues, no considera que en la esencia de la actividad productiva a mediano plazo, desde ahora, en unos 50 años, estaríamos demoliendo nuestro hogar, la Tierra. Como señala Lovelock, entre otras razones, “contribuimos a esa demolición al mantener nuestros hogares y centros de trabajo fríos en verano y calientes en invierno, cuando vamos en coche al trabajo o volamos a un destino lejano para pasar allí nuestras vacaciones”. Y concluye, con una advertencia desgarradora, “si seguimos así, pensando de forma egoísta sólo en el bienestar de los humanos e ignorando el de Gaia, habremos causado nuestra casi total extinción.”

El no tomar medidas urgentes e inmediatas que sean verdaderamente eficaces y eficientes significa, o que existe una crisis de la percepción del problema, o que los que son conscientes, en realidad poquísima gente, no son capaces de motivar y convencer a los que poseen el poder de hacer los cambios.

Si bien los políticos no son conscientes del problema o no perciben lo que se nos avecina, al menos los científicos, los que hayan despertado de la somnolencia, debieran presionar y obligar a aquellos que manejan el poder para efectuar los cambios necesarios para revertir la crisis de la Tierra y la espiral entrópica y sin retorno a que nos estamos dirigiendo rápidamente al despeñadero y final de la civilización. La Economía, una ciencia que está orientada para generar enormes riquezas de no más de cincuenta grupos de personas o menos en cada país, que tienen el poder económico y que podrían contribuir a mejorar sustancialmente el problema de la Tierra. Igualmente, las exorbitantes sumas de dinero gastado en armamentos, bastaría reorientar una parte de ella a mitigar los tremendos efectos del cambio climático que se nos viene encima en poco tiempo más.

Es increíble que todo el actuar de la sociedad actual gire en torno a la economía, producir y producir, crecimiento sostenido del producto en todas las actividades económicas “aumenta nuestra felicidad” y no se percibe que esto precisamente nos lleva rápidamente a la demolición de nuestra Tierra. La minería, que con sus desechos devastan las tierras fértiles; la energía, que contamina el aire y deteriora el paisaje por acumulación de embalses en las grandes centrales hidroeléctricas; la industria, que contamina la atmósfera, tierra, agua y flora y fauna de la tierra. Incluso la alimentación significa que la agricultura va ocupando espacios de la Tierra que podrían estar ocupadas por vegetación necesaria para oxigenar el planeta.

Entonces, todo el mundo se pone contento cuando hay crecimiento económico, pero no se da cuenta, con una visión holística, que el auge económico mayormente acelera la demolición del planeta. ¡que falta de percepción!

Habría que ver, cómo mantener estacionaria, sin crecimiento, la actividad económica para ir atenuando el problema de la Tierra. Quizás una distribución del ingreso serviría para “mantener la felicidad” de la gente controlando los sentimientos egoístas de quienes tienen hoy el poder económico. Si no es así, estos sentimientos mezquinos nos llevarán al final de los tiempos, en que todos, absolutamente todos, perderán todos sus bienes y riquezas que en esas circunstancias no le servirán de nada. Quienes más hayan acumulado riquezas serán los que más perderán en esta situación y les costará más ambientarse al nuevo estado de la Tierra. Quienes poco o nada tenían son los que más ventajas tendrán para sobrevivir en la nueva Tierra. ¡Los últimos serán los primeros!

Es necesario entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE¹⁶ en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no sólo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser. Una Educación de la persona, que no sólo comprenda el grado de Salud en que se encuentra, sino que signifique su inmersión en la evolución consciente de su curación. Una Educación de la persona, que no sólo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una Educación de la persona, que no sólo se limite para la adquisición de un trabajo, sino de encontrarle un sentido a sus labores. Por último, una Educación de la persona que conduzca su vida por los senderos de la ciencia. Todo esto lo llevará a cambiar una ACTITUD FRENTE A LA VIDA que le dará un sentido ecológico a su comportamiento a sentirse plenamente identificado con su hogar, la Tierra.

¹⁶ El desarrollo de una Educación de la conciencia, se despliega en el capítulo de “Tendencias en las Actividades humanas del próximo futuro” en mi libro “Cambio de Sentido”.

PARTE II

En la Realidad No Ordinaria

INTRODUCCION: HISTORIAS COTIDIANAS

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

Hay bastantes indicios de que en los inicios de este siglo XXI, se está produciendo un acelerado proceso de evolución inconsciente de la conciencia. En cierta medida nos vemos enfrentados a experiencias de fenómenos inexplicables, como si el inconsciente tratara de hacerse consciente.

Esta es entonces una aventura, la de ir descubriendo el proceso que traiga equilibrio e interconectividad de todas las cosas, de modo de autoorganizarnos hacia una nueva forma de percibir y responder al mundo. Comencemos con el proceso de evolución de nuestra conciencia.

Hay señales de que tristemente hemos desperdiciado y dejado de lado las capacidades de nuestra mente. Bajo ciertas condiciones de comportamiento podemos, por ejemplo, acceder a fenómenos senestésicos. Para qué decir, que podemos también identificarnos con los sentimientos de un animal y de un cuerpo de metal o vegetal. Viajar con la mente a otros lugares u otras épocas, es otra capacidad a recuperar. Es decir, no estaríamos potencialmente limitados por viajes en el tiempo y el espacio.

Creo que siempre anduvimos buscando la Percepción Compleja (PEC) a través de variadas técnicas o formas de acceso objetivas (hipnosis, sugestión, PNL, Método Vittoz, Control Mental Silva, Meditación Trascendental, Pensamiento Positivo, Parapsicología) sin darnos cuenta de que aquella capacidad estaba al alcance nuestro, por su similitud a la percepción ordinaria (el ojo que no se ve a sí mismo). En los años recientes se ha masificado la exploración de los mundos virtuales a través de sistemas computacionales de última generación. Ha irrumpido vertiginosamente en nuestra vida cotidiana los sistemas de informática de interacción de las personas con la información digital procesada por computadores. Los juegos de video, equipos de realidad virtual, inteligencia artificial, etc., ya son comunes en nuestro lenguaje a los que podemos agrupar como camino de la MÁQUINA VIRTUAL para diferenciarlo de los procesos de la mente para el acceso a una realidad virtual o percepción compleja (PEC) y que denotamos aquí como camino del CAMBIO VIRTUAL.

(I) EL CAMINO DE LA MAQUINA VIRTUAL

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.

A pesar de estas capacidades de la *Máquina Virtual*, se encuentra en una fase primitiva, pues devienen muchas complejidades y desventajas aún no resueltas, como por ejemplo, la necesidad de elaborar grandes programas y equipos computacionales, de lugares especiales, restringido a algunos sentidos, de movimientos corporales, de cascos muy pesados y de su uso múltiple (problema higiene), problemas visuales por cercanía de imágenes y alto costo para el acceso a la realidad virtual (RV). Por último, este mecanismo, por su forma de acceso a una realidad virtual, tiene incidencia solo la participación de una realidad sensorial no integrando o desarrollando en el proceso, la imaginación, los mecanismos de la percepción, la memoria, los procesos de sincronización, elementos fundamentales en la ampliación de conciencia.

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 *laser* 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”.

(II) EL CAMINO DEL CAMBIO VIRTUAL

Mi presentación del Modelo de Realidad Virtual consiste en un modelo modular y tecnológico que permite acceder a la *percepción compleja* de 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.

La *percepción compleja* (PEC) no es nada misteriosa. Como decíamos es muy similar a la percepción ordinaria. Siempre hemos pensado que la percepción es objetiva, sin

embargo, gran parte de ella es subjetiva. Lo que pasa, es que en esta última forma de percepción (ordinaria), solo vemos parte del fenómeno y en cambio en la PEC se despliega toda su acción y operatividad. Quizás por ello no nos hemos dado cuenta que teníamos muy cerca estas capacidades.

El acceso a estas “realidades” es un **cambio de conciencia** o ampliación de conciencia, obtenido mediante la PEC.

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Pienso, que además de la motivación que incite a la investigación del SER, la iniciación en la búsqueda de técnicas objetivas y su aprendizaje forman gran parte del proceso de desarrollo que nos capacita para obtener la libertad de las técnicas hasta alcanzar la maestría y autonomía del encuentro consigo mismo. Es como ir desde las experiencias de técnicas objetivas (con un objetivo determinado), hacia las experiencias de medios subjetivos o autónomos (de objetivos indeterminados) de conocimiento interior. Así, podemos avanzar objetivamente desde la motivación originada, tal vez, por una experiencia espontánea, hacia la iniciación, aprendizaje y desarrollo de técnicas de alteración de conciencia, para adentrarnos finalmente en las profundidades subjetivas (autónomas) de la maestría, obtenida en la percepción compleja.

(A) En el Desarrollo de TECNICAS OBJETIVAS

Las psicotécnicas son sistemas de adiestramiento y aprendizaje que utilizan procedimientos de asociación, programación y desarrollo de la conciencia para ayudar al crecimiento personal. Algunas características generales son:

- Permiten la formación de hábitos de comportamiento, según la cual frente a un estímulo específico, se asocia una determinada reacción.
- Emplean factores psicológicos: expectativa, imaginación, pensamiento positivo, etc.
- Versatilidad en sus aplicaciones (salud, hábitos, educación, memoria, etc.).
- Mejora con la práctica.
- Contribuye a la independencia del individuo.
- Ejercitan y facilitan los cambios de estados de conciencia.

Con la reflexión de las psicotécnicas, comenzará a comprender respecto de las capacidades y potencialidades interiores que pueden llevarlo a transformar la totalidad de su vida.

Si bien varían los procedimientos y métodos específicos de cada técnica de estados de conciencia, puede señalarse que existe más o menos una estructura determinada en el proceso de desarrollo de ellas. Para este efecto podemos destacar cuatro estados psicológicos:

1. Estado básico: Fijación de objetivo concreto, sujeto a las condiciones de ser preciso, ser factible y desear obtenerlo.
2. Estado expectativo: Esperanza y fe en el logro del objetivo.
3. Estado sensitivo: Representación imaginaria de estar sintiendo la meta.
4. Estado de control: Imaginar la posesión del objetivo como ya logrado.

Además las psicotécnicas requieren de algunos factores que ayudan y refuerzan el proceso. Entre ellos se destacan:

- uso de lenguaje y actitudes positivas. Empleo de frases cortas y precisas de fácil comprensión y retención.
- Liberarse de temores y preocupaciones.
- Evitar el esfuerzo voluntario reemplazándolo por imaginación.
- Esperar con paciencia.

Técnicas de Desarrollo Personal

Definida la actividad como un proceso compuesto de un conjunto de factores motivadores del comportamiento del individuo, podemos dividir a estas en tres grupos:

- Actividades de carácter perceptivo (de los sentidos)
- Actividades de carácter mental (de los procesos mentales)
- Actividades de carácter móvil (de la función motriz)

Estos procesos interactúan mutuamente. Así tenemos que, una percepción origina nuevos pensamientos y acciones. Por su parte, los pensamientos alteran las percepciones

y motivan o no a la acción. Por último, una acción continua perfecciona las percepciones y pensamientos.

Ejemplo de estas relaciones son:

- en un recinto cerrado, frente a la percepción acústica de un llamado de incendio, inmediatamente pensamos en la factibilidad de accidentarnos y actuamos rápidamente, escapando a un lugar seguro.
- Frente a un pensamiento intenso de angustia, disminuye la percepción y movilidad del individuo.
- Acometer una acción (ej. Escribir un libro) desarrolla la percepción y el pensamiento creativo.

Existen numerosas psicotécnicas que contribuyen en alguna medida tanto a la solución de problemas como al desarrollo personal. Estos mecanismos intentan modificar el comportamiento del individuo mediante un cambio de sus percepciones, pensamientos y acciones. Cada una de las técnicas particularmente tiene sus propios alcances, aplicaciones y pasos a seguir en su proceso, sin embargo es posible diferenciarlas en tres tipos de psicotécnicas de desarrollo personal según sea el carácter de la actividad principal que predomine en el comportamiento del individuo. Entonces podemos descomponer las técnicas de desarrollo personal en:

- Técnicas de asociación mental (percepción).
- Técnicas de programación mental (pensamiento).
- Técnicas de actuación motriz (acción)

Si bien no es objetivo de este libro el detallar y ampliar mayormente acerca de las técnicas, una síntesis de algunas de ellas presentadas a continuación cumple el propósito de formarse solo una idea general del tema en cuestión.

Descripción, aplicaciones, métodos y procedimientos de algunas psicotécnicas.

1. HIPNOSIS Y SUGESTION

Descripción

Es un proceso de cambio del nivel de conciencia en donde se altera el grado de percepción, pensamiento y actuación del sujeto sometido al trance hipnótico, generalmente mediante la sugestión. Esta última progresivamente va estructurando el comportamiento del individuo de tal modo que éste acepta paulatina e indiscriminadamente el carácter y sentido de la misma.

De la descripción anterior se deduce que la hipnosis, en alguna medida, es una condición normal, aunque pueda pasar desapercibido este hecho, dado que a menudo se producen disociaciones entre las percepciones y pensamientos que nos hacen actuar de

tal o cual forma. Por otra parte, centrar la atención y los pensamientos en alguna idea puede llevarnos a la más completa exclusión de los estímulos externos frente a los cuales dejaremos de actuar.

Aplicaciones

- Medicina General:
 - Enfermedades cardiovasculares (hipertensión, enfermedades coronarias).
 - Enfermedades gastro-intestinales (úlceras pépticas, colitis, diarrea, constipación).
 - Enfermedades del metabolismo (diabetes, obesidad, hipertiroidismo, anorexia nerviosa, asma bronquial, alergia)
 - Otras enfermedades (tuberculosis, jaqueca, artritis, reumatismo)

- Cirugía y anestesiología.
- Obstetricia:
 - Embarazo.
 - Parto.
 - Lactancia.

- Ginecología (amenorreas, hemorragia vaginal, dismenorreas, esterilidad, frigidez, dolor pélvico, menopausia).
- Dermatología (alopecias, dermatitis, eczema, psoriasis, pruritos, herpes, verrucosidades).
- Enfermedades Neuromusculares (poliomielitis, parkinsonismo, esclerosis, parálisis cerebral, hemiplejías vasculares, epilepsia).
- Oftalmología y Otorrinolaringología:
 - Oftalmología (glaucoma, ceguera histérica, cirugía ocular).
 - Otología (tinnitus, sordera histérica).
 - Laringología (afonía y disfonías histéricas).
 - Rinología (epistaxis, rinitis).
- Enfermedades Genito-urinarias (retención post-operatoria, eyaculación prematura, impotencia, vasectomía, esterilidad).
- Oncología.
- Pediatría (enuresis nocturna, onicofagia, tics, tartamudeo, retardo mental, succionamiento de pulgares, asma, histerismo).
- Ortopedia (tortícolis, neurosis vertebrales, hipo).
- Remoción de hábitos (alcoholismo, tabaquismo, insomnio, adicción a las drogas).
- Odontología (relajación, modificación de hábitos, disminución de anestesia, control de náuseas, flujo salival, y hemorragias, anestesia).
- Mejoramientos de percepción, aprendizaje, memoria, facilitar estudio.
- Deportes.

Métodos y Procedimientos

Si bien existen numerosos procedimientos, la técnica en sí puede dividirse en cuatro etapas básicas: inducción, profundización, sugestión y despertar.

1. Inducción

Inducir el trance hipnótico conlleva el adoptar algunas condiciones básicas que predisponen favorablemente al sujeto a tal efecto:

- fijación de la atención (objeto, idea, respuesta motora).
- Ambiente adecuado (tranquilo, monótono, confortable).
- Relajación muscular (comodidad y limitación de movimiento).
- Limitar el campo de la conciencia a la sola idea de caer en trance.

La última condición se obtiene mediante el mismo proceso de la inducción hipnótica a cuya meta, el trance, se llega gradualmente incentivando en el sujeto, la **expectación** de lo que percibirá y sentirá; la **experimentación** de lo que percibe y siente; y por último, la **aceptación** de actuar de acuerdo a las sugerencias del hipnotizador.

- Expectación:

Este estado se produce en el sujeto mediante la sugestión orientada en el sentido de que él espera se produzca en el futuro algún suceso que será señal de que se encuentra en camino de caer en trance. Todo este proceso perdura hasta el momento en que comience a experimentar los signos que revelan que se encuentra en un grado avanzado de inducción.

- Experimentación:

El sujeto ahora percibe y siente en el momento presente las sugerencias programadas con anterioridad. Así, la condición mental en que se encuentra el sujeto le permite aceptar a continuación directamente la sugestión de encontrarse en trance. En esta etapa se profundiza la relajación por la continua repetición de la idea de ir hacia el proceso hipnótico.

- Aceptación:

El último nivel del proceso de inducción se obtiene cuando el sujeto acepta la idea de encontrarse ya en el trance, situación que le permite actuar como debería, según su concepto, actuar un sujeto hipnotizado ayudado por las sugerencias del hipnotizador.

2. Profundización

Una vez alcanzado el trance es necesario profundizar el mismo aunque en muchas ocasiones baste el proceso de inducción para los objetivos perseguidos.

Básicamente se puede considerar que existen cuatro métodos de profundización del trance hipnótico:

1. Por sugestión posthipnótica

2. Por experiencia hipnótica:
 - en el trance (retroalimentación)
 - en distintos trances.
3. Por aplicaciones de instrumentos.
4. Por reacciones sensoriomotoras.

Sugestión posthipnótica

Durante el proceso de trance se sugiere al sujeto que en otra oportunidad en el futuro caerá de inmediato en estado hipnótico profundo ante la orden expresa del hipnotizador. Este método adquiere eficiencia por efecto de la repetición continua que le otorga la experiencia en el proceso hipnótico.

Experiencia hipnótica

Toda actividad, en este caso el trance, mejora con la experiencia obtenida por la repetición y perfeccionamiento del proceso de inducción durante el mismo trance o en sucesivos trances.

- En el trance: a medida que se induce este estado se va produciendo una situación de retroalimentación positiva de éxitos acumulativos que refuerzan y llevan a la comprensión del sujeto a que se encuentra en un estado de hipnosis, situación que lo induce a profundizar el mismo.
- En distintos trances: repetir el proceso hipnótico en un sujeto lleva aparejado por este solo hecho a profundizarlo debido a que él comienza a aprender a caer en trance en términos de adoptar este “hábito” de forma permanente.

Aplicación de instrumentos

Existen innumerables instrumentos o medios (placebos) que permiten tanto inducir el trance como profundizarlo.

1. Instrumentos:
 - Píldoras inocuas
 - Sonidos, luces, pases
 - Péndulos
2. Medios:
 - Respiración
 - Relajación
 - Conteo descendente
 - Imaginación de lugares placenteros

La forma como operan estos mecanismos es mediante la expectación del sujeto al aceptar la sugestión de atribuirles la propiedad de producir los efectos específicos buscados por el hipnotizador.

Reacciones sensorio-motoras

El sistema motor (muscular) es altamente sensible a los pensamientos y sugerencias. Esta situación lleva al sujeto a experimentar gradualmente la percepción consciente de sus respuestas físicas asociadas a las sugerencias y que además atribuye como un proceso previo a la introducción al trance, de manera que, él piensa que si una sugerencia está produciendo una reacción motora, entonces esto es un indicador que favorece la esperanza (expectación) de alcanzar la meta propuesta con anterioridad (trance).

Entre los mecanismos empleados para producir reacciones sensorio-motoras que sirven para inducir y/o profundizar la hipnosis, se tiene la técnica de levitación del brazo, del péndulo de Chevreul, de cierre ocular, de apretón de manos, de caída de espalda, relajación y pesadez de los brazos.

3. Sugestión

Una vez logrado el trance, dependiendo del grado de profundidad que se obtenga, el sujeto estará predispuesto a aceptar y actuar de acuerdo a la sugestión ofrecida por el hipnotizador.

En general, la sugestión en estado de trance controla los mecanismos de percepción, pensamiento y actuación del sujeto además de los procesos autónomos.

1. Control de la percepción:
 - Analgesia
 - Anestesia
 - Alucinaciones
 - Hiperestesia sensorial
2. Control del pensamiento:
 - Amnesia
 - Hipermnesia
 - Modificaciones de personalidad
3. Control de la actuación:
 - Catalepsia del cuerpo y extremidades
 - Relajación
4. Procesos autónomos:
 - Respiración
 - Circulación
 - Digestión
 - Sugestión posthipnótica

4. Despertar

Para despertar al sujeto del trance, es necesario provocar en él la expectación respecto a que se prepare pues al momento en que finalice la cuenta progresiva (de uno a cinco, por ejemplo), despertará perfectamente bien de salud física y mental. Entonces se

procede a contar y al llegar a cinco se da la orden de despertar conjuntamente golpeando el hipnotizador sus manos o haciendo sonar sus dedos (¡despierte!; ¡ya se encuentra despierto!; ¡abra sus ojos!).

2. MEDITACION TRASCENDENTAL

Descripción

Maharishi Mahesh Yogi señala: “La Meditación Trascendental es una técnica natural que permite a la mente consciente experimentar de modo creciente estados de pensamiento más sutiles hasta alcanzar la fuente del pensamiento, la reserva ilimitada de energía e inteligencia creativa. Esta práctica simple expande la capacidad de la mente consciente y un hombre es capaz de utilizar su potencial pleno en todos los campos del pensamiento y la acción”.

Aplicaciones

- Medicina General:
 - Metabólicos (ritmo metabólico, respiratorio y cardiaco, resistencia de la piel)
 - Bioquímicos (lactato en sangre y plasma cortisol)
 - Electrofisiológicos (resistencia de la piel)
 - Electroencefalográficos (ondas alfa, sincronización, equilibrio de áreas cerebrales)

- Otros beneficios:
 - Salud (presión arterial, alcohol, tabaco, insomnio, salud dental, asma, exceso de peso)
 - Deportes (eficiencia cardiovascular y respiratoria)
 - Psicología (reacción eficiente, discriminación auditiva, desempeño motor-perceptual, inteligencia, memoria, personalidad, ansiedad, neurosis, depresión, creatividad, productividad)
 - Sociología (productividad, relaciones interpersonales, drogas, rehabilitación y mejora del comportamiento)

Métodos y Procedimientos

Es una técnica que aproximadamente dura 20 minutos y que intenta producir la disminución de la actividad mental del sujeto, para llegar a obtener el pleno potencial del individuo.

El procedimiento que utiliza, para fines prácticos puede dividirse en tres etapas:

- Entrada a la meditación
- Proceso de meditación
- Salida de la meditación

- Entrada a la meditación:

La meditación se inicia adoptando una posición corporal cómoda y relajada cerrando los ojos. Cualquier pensamiento se experimenta o se deja sin esfuerzo alguno por mantenerlo en la conciencia.

Es recomendable estar libres de interrupciones durante la meditación.

- **Proceso de meditación:**

La base de esta etapa consiste en meditar sílabas sagradas (mantras) no reveladas a otros sujetos. No se debe forzar a que venga ni permanezca en nuestra memoria el mantra. Debe esperarse que llegue naturalmente a nuestra conciencia. Entonces se repite en silencio. Pueden venir otros pensamientos y no debe tratarse de cambiarlos. Eventualmente se volverá al mantra.

- **Salida de meditación:**

Se termina la meditación del mantra permaneciendo por breve tiempo de similar forma al estado inicial de relajación a fin de irse acostumbrando al cambio de un estado de reposo al de actividad.

3. CONTROL MENTAL SILVA

Descripción

Se le define como “un sistema de entrenamiento mental” que tiene por objetivo el aprender “a pensar y analizar los problemas en una frecuencia cerebral más baja” (nivel alfa) de tal modo de “poder emplear el subconsciente conscientemente. Este sistema “ofrece a las personas un enfoque equilibrado para que se ayuden a sí mismas mediante la meditación y la programación.”

Aplicaciones

- Mejoramiento de salud
- Confianza en sí mismo
- Relajación física y mental
- Madurez
- Calma y tranquilidad
- Alivio del insomnio, jaquecas, tensiones, ansiedad, depresiones, angustia
- Mejoramiento de relaciones sociales (familiares y laborales)
- Optimismo
- Autoaceptación
- Creatividad e imaginación
- Control de hábitos (obesidad, fumar)
- Memoria
- Entrenamiento en PES (clarividencia y telepatía)

Métodos y Procedimientos

Esta técnica puede dividirse en cuatro etapas bien definidas: estado alfa, visualización, salida de nivel y condiciones psicológicas.

1. Estado Alfa: El método consiste básicamente en alcanzar un nivel de relajación (alfa) mediante un proceso de inducción y profundización similar al hipnótico con los ojos cerrados.
2. Visualización: Empleo de la imaginación mediante la visualización de resultados finales que se intenta obtener con esta técnica. Reemplazo mental de los problemas por soluciones.
3. Salida de nivel: Se utiliza el sistema de conteo (uno a cinco) para salir del estado alfa.
4. Condiciones psicológicas: Para el buen funcionamiento y éxito de esta técnica se requiere primordialmente tener en consideración los factores psicológicos que se mantienen antes, durante y posteriormente a la aplicación de este método: deseo, creencia y esperanza.

4. PENSAMIENTO POSITIVO

Descripción

Más que una técnica, este sistema se basa en una actitud psicológica de enfrentar la vida, de tal modo, que si se encuentran presentes en el sujeto todos los factores psicológicos (positivos) esta situación contribuye a alcanzar el éxito.

Aplicaciones

- Salud (física y mental)
- Amor (al prójimo y hacia sí mismo)
- Fe y esperanza (liberación del temor)
- Paz de espíritu
- Autodisciplina
- Seguridad económica (éxito en negocios)
- Entusiasmo y perseverancia
- Autocontrol y seguridad en sí mismo
- Sentido de justicia
- Personalidad agradable
- Memoria y adquisición de conocimientos
- Estimulación de la PES

Métodos y Procedimientos

Normalmente puede dividirse este método en dos facetas, según sean los objetivos perseguidos:

- objetivo general
- objetivo específico

El primer caso se refiere a la adopción de todos aquellos aspectos o valores que encierra este sistema:

- | | |
|------------------|-----------|
| - entusiasmo | interés |
| - perseverancia | esperanza |
| - decisión | calma |
| - fe en sí mismo | amor |
| - motivación | verdad |
| - optimismo | justicia |
| - honestidad | |

Respecto de los alcances específicos del pensamiento positivo, el procedimiento utilizado puede resumirse en los siguientes pasos:

- fijación de Meta clara y definida. Para esto es necesario tener una profunda motivación de lo que sinceramente se desea.
- Establecimiento de plazo de cumplimiento (de la meta) y lo que pretendemos proporcionar a cambio de ella.
- Visualizar mentalmente la meta, como si ya estuviera disponible.
- Repetición continua del procedimiento con ayuda de la sugestión.
- Adopción de los valores del pensamiento positivo.

5. METODO VITTOZ

Descripción

Es una técnica que intenta establecer el equilibrio entre la conciencia e inconciencia mediante ejercicios orientados a modificar y centrar la atención a los actos conscientes. Se fundamenta en el control de las ondas cerebrales a través de la aplicación de actividades de receptividad, concentración y de la voluntad que contribuyen a reestablecer la salud mental y llegar a un completo dominio de sí mismo.

Aplicaciones

- Vagabundeo cerebral
- Confusión
- Insomnio
- Angustia
- Obsesiones

- Inestabilidad
- Sentimiento de inferioridad
- Fatiga nerviosa
- Tensión nerviosa
- Desdoblamiento
- Torpeza
- Ansiedad
- Fobias
- Abulia
- Hiperemotividad
- Sentimiento de culpabilidad
- Delirio de persecución
- Parálisis cerebral

Métodos y Procedimientos

Este sistema procede de dos formas:

1. Ejercicios mentales (reeducación funcional) para reestablecer las vibraciones normales del cerebro. Están orientados hacia la receptividad, la concentración y la voluntad.

2. Actos conscientes, para reestablecer el equilibrio cerebral de forma continua y natural.

1. Ejercicios mentales:

- Receptividad: Este estado se considera fundamental. Se obtiene ejercitando las funciones de los órganos sensoriales (vista, oído, tacto, olfato, gusto), movimientos musculares, emociones y sentimientos, objetividad en las percepciones interpersonales. El sujeto deberá estar totalmente consciente de lo que hace; sentir el acto antes que pensarlo. La conciencia debe estar totalmente ocupada en la sensación pura. Recibir las sensaciones sin participación de los recuerdos, ni comparaciones, ni asociación de ideas, ni experiencias. La sensación estimula y regenera la célula nerviosa.
- Concentración: El pensamiento está orientado hacia un foco de atención de la conciencia: una idea, la música, un acto físico, etc. Los ejercicios de concentración están destinados hacia el cuerpo, respiración, gráficos y sobre una idea (calma, energía, control). La facultad de dirigir la atención hacia un objetivo y simultáneamente desatenderse de otros estímulos potenciales, implica un grado de control de las actividades de carácter físico-psicológicas. Las sensaciones corporales sin el auxilio del pensamiento contribuyen a dar al sujeto una conciencia de su percepción física que ayuda tanto a la formación de su personalidad como a la sensación de independencia.

En la respiración debe prestarse toda la atención de la conciencia sobre la inspiración y la expiración.

Los gráficos corresponden a ejercicios de concentración sobre trazados mentales de símbolos, como la representación del infinito matemático, la espiral concéntrica o excéntrica, triángulo sobre su base, clave de sol y el “UNO”.

Concentrarse sobre ideas de calma, de abandono, de energía, de control, fuera de servir como elementos escénicos tienen importante influencia sobre el organismo del sujeto.

- Voluntad: El ejercicio de la voluntad se lleva a cabo considerando tres aspectos o requisitos que debe reunir la meta que se fije el sujeto:
 - Definir con claridad la meta (saber lo que se quiere)
 - Esperanza en su logro (pensar que es posible)
 - Sinceridad para actuar (ser consecuente con su pensamiento)

2. Actos conscientes:

Estos se presentan en la vida cotidiana con la práctica de los ejercicios de receptividad, con el predominio de la sensación sobre el pensamiento. Por efecto de la repetición continua de tales ejercicios mentales se establece un hábito de pensamiento que fortalece la conciencia y ya no será necesario estar conscientes de las sensaciones diarias para que se reestablezca el equilibrio cerebral sino que se realizará por el automatismo creado por el hábito generado llegando el sujeto a un completo dominio de sí mismo por el control de los actos conscientes.

6. CONJUROS, IMPOSICIONES, AMULETOS, DEIDADES

Descripción

Es un conjunto de instrumentos o medios mediante los cuales el sujeto efectúa en él un cambio de comportamiento tanto en sus percepciones, pensamientos como en sus acciones al asignarles atributos específicos (salud, amor, etc.) a esos elementos, situación que provocaría una reacción inconsciente orientada a la solución de los problemas.

Aplicaciones

- Salud (migrañas, fatiga, depresión, angustia, insomnio)
- Relajación y calma
- Confianza en sí mismo
- Optimismo

- Cambio de hábitos de comportamiento
- Protección
- Dinero
- Amor

Métodos y Procedimientos

Estas técnicas actúan a través de una modificación del modo de pensar del sujeto de tal manera que comienza a comportarse de diferente forma en donde sus percepciones se alteran y por lo tanto sufre cambios en su personalidad. Por ejemplo, el hecho de llevar consigo el amuleto, le recuerda (consciente o inconscientemente) que está actuando sobre él la influencia externa (el amuleto) a la que responsabiliza de todos sus logros. Se encuentran aquí presente las condiciones que favorecen la comunicación con lo inconsciente: relajación, motivación, esperanza, repetición, responsabilidad externa, etc.

Respecto de los métodos o técnicas, mencionaremos sólo algunas características de su aplicación.

- Conjuros: Basa su efectividad en que a las palabras por sí mismas se les asocia un poder o virtud que influye positivamente en las enfermedades.
- Imposición de manos: Se asociaba a la autoridad (rey) como representante terrenal del poder divino. Las curaciones por el “toque real” tienen su explicación científica en la aceptación subconsciente por parte del sujeto del estímulo.
- Amuletos: La gama de amuletos de amplia variedad se refiere básicamente a objetos que el individuo debe llevar consigo puesto que se le asocian virtudes de curación, poder, riqueza, etc. Pueden tener características y propiedades electromagnéticas.
- Deidades: Representaciones reales o imaginarias a las cuales se les asociaba tanto su participación en los fenómenos naturales como de su acción en el hombre. Entre ellos tenemos los dioses mitológicos, animales, los astros, etc.

7. PARAPSICOLOGIA

Descripción

Comprende todos los fenómenos relativos a los conceptos que pertenecen a los siguientes grupos: telepatía, clarividencia, precognición, y sicosinesis.

- Telepatía: comunicación entre personas sin el concurso de los sentidos.
- Clarividencia: detección de información de objetos, personas y acontecimientos remotos u ocultos.
- Precognición: anticipación de algún suceso.

- Sicosinesis: influencia sobre la materia, como desplazamiento de objetos a través de poderes psíquicos.

Aplicaciones

- Curación mental
- Solución de problemas (intuición)
- Creatividad
- Diagnóstico, pronóstico y prevención psíquica de enfermedades
- Aprendizaje y enseñanza telepáticos
- Solución y prevención de la criminalidad
- Búsqueda de personas, objetos, restos arqueológicos y minerales
- Selección de personal y búsqueda de empleo
- Creatividad y consejo de negocios
- Prevención de accidentes y cataclismos naturales
- Llevar al individuo hacia una nueva concepción científica de la realidad que le permitan obtener beneficios hacia sí mismos y hacia la humanidad
- Llevar a la humanidad a progresos trascendentales en todos los campos del saber

Métodos y Procedimientos

Aunque no se sepa exactamente lo que es parapsicología, al menos sabemos que funciona y existen algunos descubrimientos respecto de las condiciones como opera:

- el espacio y el tiempo no tiene incidencia en la eficacia del fenómeno mental.
- La aceptación, expectación y relación afectiva mejora la factibilidad de las respuestas parapsicológicas.
- Opera en cualquier estado fisiológico. No incide mayormente la edad, el sexo, la cultura, inteligencia, siendo totalmente independiente de ellos. Sin embargo, la relajación, la hipnosis, el sueño o cualquier estado alterado de conciencia favorece la presentación de tales fenómenos. Por otra parte, en un ambiente escéptico, de investigación y de laboratorio, se inhiben los resultados.
- Tal como en los sueños la percepción del fenómeno parapsicológico puede presentarse de gran variedad de formas: alucinaciones visuales, auditivas, táctiles, símbolos y abstracciones, actos o figuras concretas.
- La imaginación juega un papel esencial tanto en la emisión como recepción de los fenómenos parapsicológicos antes que el esfuerzo voluntario.
- La práctica continua favorece la percepción extrasensorial.

En general los procesos de activación de los fenómenos parapsicológicos están dirigidos a los siguientes puntos:

- Condiciones físicas de relajación
- Condiciones psicológicas óptimas (optimismo y calma)
- Imaginación de metas finales y beneficios conexos
- Esperanza de alcanzar su objetivo
- Responsabilidad a facultad superior
- Repetición y paciencia
- Interpretación de resultados (real, simbólico)

8. METODO DE RELAJACION DE BENSON

Descripción

Consiste en un método de cuatro etapas, que persigue obtener un estado alterado de conciencia a través de la relajación, generando con ello una Respuesta de Relajación, que provoca básicamente efectos fisiológicos que benefician al organismo al reducir la presión sanguínea, tensión muscular, ritmo cardíaco y respiratorio, consumo de oxígeno, lactato sanguíneo. A su vez, se incrementan las ondas cerebrales del tipo alfa.

Aplicaciones

Evita problemas de:

- arteriosclerosis
- colesterol
- cerebro (apoplejía)
- corazón (infarto)
- riñones (reducción)
- angustias (descenso lactato sanguíneo)
- alcoholismo
- tabaquismo
- medicamentos y drogas (reducción)

Métodos y Procedimientos

El método a utilizar puede ser cualquier técnica que ayude a provocar la Respuesta de Relajación. Lo importante y necesario es que contenga en su procedimiento las cuatro etapas o componentes básicos para estimular dicha respuesta:

1. *Un ambiente silencioso*: Debe contener el mínimo de distracciones. Permite desconectarse de los estímulos externos y ayuda a relajarse.

2. *Un objeto de concentración*: Una palabra, un sonido, un símbolo, una imagen, debe permitir centrar la atención en forma continua y constante. Con esto se fortalece la atención disminuyendo las distracciones. Es preferible hacerlo con los ojos cerrados.

3. *Una actitud pasiva*: Este factor es imprescindible para dejar pasar los pensamientos que lleguen, ignorándolos, sin preocupación del proceso. Esto permite volver a la concentración del objeto.

4. *Una posición cómoda*: Para reducir molestias de malas posturas por el tiempo requerido en el proceso se recomienda una postura adecuada a la relajación, aunque es preferible no estar tan cómodo para no quedarse dormido.

(B) En el Desarrollo de MEDIOS DE AUTONOMIA

1. Experiencias Intencionales y Subjetivas en Percepción Compleja

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 conciencia del futuro”.

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.

La mayor parte de los testimonios, 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.

Una profundización del estudio de la conciencia.

Luego que hemos participado de alguna experiencia espontánea intentamos obtener respuestas que nos permitan equilibrar el grado de incertidumbre al que fuimos expuestos. Eso intentaremos profundizar.

En la nota, al comienzo de este libro, se señala que el mundo de la PEC es parte de nosotros y, en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica de la PEC 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 PEC**. Esta investigación, impone la conciencia de una nueva forma de Ser y Vivir.

Creo que servirá como un texto complementario al texto guía básico “Cambio de Sentido” que permite continuar la búsqueda del conocimiento de sí mismo. El tema está esencialmente delimitado al campo de la conciencia del SER.

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 PEC 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 de PEC 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 PEC**. 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 rija su propio destino en comunión con los destinos de la humanidad.

Uno de los rasgos distintivos de la actual sociedad occidental, es que la gran mayoría de los individuos, generalmente y durante toda su vida, no experimenten o no acceden directamente a ningún tipo de experiencia de PEC, 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 PEC. De ahí que, la transformación personal que puede experimentar sea superficial. Si realmente llegase a experimentar espontáneamente un encuentro con PEC, 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 PEC, es importante saber que efectivamente existen caminos, métodos y procedimientos que permiten facilitar el salto a esta realidad trascendente.

Se sabe que PEC 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.

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 quark¹⁷, que puede tomar como mínimo seis sabores¹⁸ 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 de la PEC 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 de la PEC 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 PEC), 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.

¹⁷ Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

¹⁸ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

2. 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 de PEC, 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 fuentes¹⁹, 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 PEC**.

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

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

Estos tres enfoques dan respuesta o satisfacen las preguntas que se hacía Rýzl respecto de la incertidumbre de los fenómenos de la PES. El esgrimía las siguientes razones:

1) *La contradicción de los fenómenos psíquicos con el conocimiento científico de la época*. La trascendencia del espacio, del tiempo y de las pantallas materiales son ahora explicados por los alcances de la PEC.

2) *La ausencia de una teoría integrada al conocimiento científico*. La ciencia actualmente cuenta con un gran cúmulo de conceptos del pensamiento complejo tales como autopoiesis, conexionismo, enacción, emergencia, estructuras disipativas, bifurcación, etc. Estos permiten configurar un modelo autónomo de percepción de la realidad de los seres vivos.

3) *La falta de repetibilidad de los fenómenos*. Hoy esta limitante ya no lo es, pues se conocen los elementos, condiciones y factores que favorecen o inhiben la producción de estos procesos.

4) *La utilización fraudulenta de estos poderes*. El avance de la ciencia ha demostrado que la búsqueda del conocimiento puede lograr grandes satisfacciones en el encuentro de verdades que son demostrables sin necesidad de “promociones especiales”.

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

¹⁹ **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.

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 PEC.”

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 PEC (sensorial, personal-biográfica, prepersonal, transpersonal, arquetípica, PEC). 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).

3. Hacia una Psicología de la PEC

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 de la PEC. Para ello debemos enfrentar este desafío estableciendo varios pasos.

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

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

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

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

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

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

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

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, 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 proceso**²⁰

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

²⁰ 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”.

2. Referencia del proceso²¹

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 Proceso²²

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

4. Actor del Proceso²³

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

5. Desidentificación del Proceso²⁴

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

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

²¹ 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”.

²² 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”.

²³ 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”.

²⁴ 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”.

5. Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad

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

Intención

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

Objeto material o mental (visualización)

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

Reconocimiento

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

Sentido

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

Sensación

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

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

7. Módulos del Proceso Autonómico²⁵

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

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

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

1. Módulo verbal

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

2. Módulo periverbal

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

3. Módulo transversal

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,

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 de PEC 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.

provocando un holograma de interferencias que genera percepciones de imágenes virtuales.

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.

En resumen, la estructura del modelo de la PEC contempla los siguientes elementos que ayudan a generar el proceso autonómico:

- un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.
- Sentarnos cómodamente.
- Cerrar los ojos.
- fijación de un objetivo general por el instructor (verbal). Es la primera etapa del proceso autonómico. Debe quedar bien clara la definición de la intención para poder avanzar a la siguiente etapa.
- Elemento material o mental (Visualización) de sustento permanente de fijación de la atención.
- Interacción de un estímulo sensorial (música o sonido) con el elemento sustentador de la concentración.
- Salida del proceso por el término del estímulo sensorial y/o instrucción del término de la meditación por parte del instructor.

8. 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 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.

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.

9. Tendencias en las Actividades Humanas del Próximo 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.

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 PECA, 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 PECa 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 PECidad 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 PEC.

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.

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”.

Entre las terapias que tienen un carácter micro-vibratorio, se encontrarían la **acupuntura**, las terapias de **biodanza** y **biomagnetismo**. Sin desconocer toda la filosofía que existe detrás de estas terapias, pienso que, bajo los conocimientos de los sistemas complejos, en ellas se dan todos los componentes y elementos que definen y contemplan los procesos autonómicos de la PEC: acoplamiento con el instructor (sistema abierto), un estímulo vibratorio (agujas, movimiento e imán), símbolos (verbales y no verbales) repetitivos que interaccionan con estímulo vibratorio, emergencia de una reacción, movimiento o respuesta inconsciente del organismo (autopoiesis).

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 cardíaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicosomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí, que podemos afirmar que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

Como ya hemos visto, dentro de las terapias recomendadas para una prevención de la salud óptima, se encuentra el método de la **Respuesta de Relajación** de Herbert Benson. Consiste en un procedimiento de cuatro elementos básicos para obtener la reducción de las tensiones que afectan al organismo. Según el doctor Benson, estos elementos se encuentran en gran parte de las diversas técnicas de alteración de conciencia (MT, Zen, Yoga, Entrenamiento autógeno, Relajación muscular progresiva, Hipnosis, etc.).

Los cambios fisiológicos que produce la respuesta de relajación tienen que ver con **disminuciones** en la tensión muscular, en la presión sanguínea, en el ritmo cardíaco, en el ritmo respiratorio y en el consumo de oxígeno. Además se experimenta un **aumento** en las ondas alfa. Todos estos factores contribuirían a prevenir enfermedades como la hipertensión, arteriosclerosis, colesterol, ataques cardíacos, apoplejías y también ayuda a reducir el estrés, los hábitos del alcohol y tabaco, de las drogas, etc.

Los cuatro elementos a los que se refiere el doctor Benson, son: un **ambiente silencioso**, un **objeto de la concentración**, una **actitud pasiva** y una **posición cómoda**. Como se podrá apreciar más adelante, estos elementos forman parte de las condiciones necesarias para la generación del proceso autónomo, de la percepción compleja (PEC). Quizás estos pasos sean necesarios para lograr acceder a la PEC y sean, tal vez, éstas las condiciones de pureza en que debe encontrarse el organismo para obtener la ampliación de conciencia. Cabe recordar que, además de estos elementos para la PEC, se adiciona primero una **intención general** dada por el instructor, una **intención específica** (visualización interior) del participante, un **elemento interactuante**, opuesto a la intención y una etapa de **salida del estado**. Entonces, cada vez que nos encontremos accediendo al proceso autónomo, de todas maneras estaríamos, en parte de él, en un proceso de **Respuesta de Relajación** de Benson. De ahí la importancia de que si no se accede a la PEC, de todas formas se obtienen beneficios de la relajación involucrada en ella.

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.

La salud, obtenida por medio de la "Respuesta de la Relajación" de H. Benson, 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.

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.

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 PEC 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.

La educación transpersonal-PEC, 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-PEC.

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.

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.

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.

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. 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. Lo realmente importante, es proponer a las empresas a que se integren en principio a un programa de meditación cuántica, de tal modo que se encuentren con la eficiencia y con posterioridad puedan proporcionar al personal un camino de trascendencia.

Desde el punto de vista del mejoramiento de la eficiencia, a las empresas les interesaría solo la forma de meditación que produzca este efecto. Sin embargo, desde una perspectiva más amplia, con la meditación se puede también acceder a la otra "realidad complementaria" de la realidad ordinaria, que tiene también sus efectos en la eficiencia, pero son menos aceptables y creíbles por la gente de negocios. 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.

Una proyección de los probables escenarios en un nuevo enfoque del trabajo como un proceso de PEC, 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 la PEC, se irán creando condiciones para su implementación y operatividad.

Estos son entonces, 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.

Los factores que inciden en la organización de la empresa, vista ésta como un organismo vivo, son los elementos principales que atraviesan los conceptos de la PEC y que deben tomarse en cuenta para que se despliegue la acción en el cambio de la organización.

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*²⁶. 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".

²⁶ el error categorial, consiste en "representar los hechos de la vida mental como si pertenecieran a una categoría (o clase de categorías), cuando en realidad pertenecen a otro" (Ryle, 1949).

Las 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".

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.

La comunicación silenciosa obtenida en la meditación cuántica, tiene o puede tener gran importancia en el equilibrio de la salud en general. Un ejercicio de conciencia en sintonía transpersonal, permite obtener o enviar información en forma psíquica a una persona, grupo de personas, a un órgano del cuerpo, a un tejido o una célula. Así, por ejemplo, al igual que una persona se libera o reduce los problemas estableciendo una relación de comunicación con otras personas; a otro nivel, la mente tiene un efecto psicosomático sobre nuestro cuerpo; por último, a un nivel celular, en condiciones normales también el organismo establece una comunicación de las células con sus vecinas, de tal modo que ellas permanentemente regulan su posición relativa de crecimiento, comparando sus características y dimensiones de sí misma con su entorno y con el resto del organismo. Es decir, las células tienen conciencia de sí mismas y de las demás, en el campo de la conciencia celular.

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.

10. Experiencias en relajación y meditación

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

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

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

REALIDAD SENSORIAL

Sensación: Relajación Profunda.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

REALIDAD TRANSPERSONAL

Sensación: Viaje Temporal.

Características: Se manifiesta como un viaje a otras épocas, con todas las características de un recuerdo de esa experiencia, como una “regresión” a vidas pasadas. Se percibe la época en todo su esplendor, en el ambiente, vestuario, personajes, costumbres y como si estuviéramos representando una escena de una película histórica.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Vi un teatro con cortinas de terciopelo roja y butacas rojas, donde estaban representando una obra con personajes estilo rey Luis XVI con vestimentas muy lujosas. De ahí, me trasladé a esa época en un palacio donde predominaba el dorado en su decoración con salones muy lujosos.

Sensación: Encuentro con personas.

Características: Corresponde a un proceso de identificación con personas, y puede producirse en diferentes épocas de la historia o prehistoria. Podemos visualizar a las personas como imágenes separadas de nuestra percepción o también sentirnos ser esos personajes a la manera de una representación de actores.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona.

Sensación: Encuentro y/o identificación con aves, animales o peces.

Características: Es un proceso de identificación con seres del reino animal, y pueden producirse metamorfosis o transformaciones múltiples. Podemos visualizar que somos acompañantes de los animales o también podemos sentirnos ser el animal.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

Sensación: Encuentro con seres luminosos.

Características: Comprende a todas aquellas visiones de seres luminosos y que provocan profunda paz y serenidad su presencia. En pocas ocasiones se visualizan estas imágenes.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Siento que no tengo esperanza, pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morados; veo de vez en cuando cabezas humanas llenas de luz (como si fueran santos).

Sensación: Flotar y volar.

Características: Es un estado alterado de la percepción que produce la sensación de un cambio de ubicación y posición del cuerpo. Nos sentimos sobre el piso, en distintas posiciones a la que permanecemos en ese momento y fuera de nuestro cuerpo.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Sensación: Desdoblarse y disolverse.

Características: Corresponde a una sensación de que nuestro cuerpo no nos pertenece y que nos separamos de nuestro cuerpo físico, o también que se empieza a disolver. Muchas veces provoca temor el sentirse salir de su cuerpo, lo que dificulta acceder a estas experiencias.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentí que durante un momento prolongado mi cuerpo se durmió en una unión sustancial como elemento físico. Al contrario de mi conciencia, estaba muy alerta, abierta y clara. Visualicé muchas cosas, personas y situaciones. Creo que fue un primer paso de poder conscientemente separar la mente del cuerpo. Mi espíritu estuvo aquí en cada momento a lo mejor fue una primera conexión cuerpo, espíritu, conciencia.

Sensación: Túnel.

Características: Esta experiencia puede presentarse como un portal oscuro para atravesar hacia otros lugares o tiempos y se manifiesta también como cavernas, cuevas, hoyos, pozos, un valle, etc., con una luz “al final del túnel”. Es la etapa de transición del trance del chamán paleolítico entre las visiones entópticas y los theriántropos (humano-animal).

Experiencia Subjetiva Tipo:

Quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Sensación: Energía.

Características: Contempla experiencias que producen la sensación de corrientes internas de calor y frío y/o de corrientes eléctricas y de energía que recorren todo el cuerpo, contorciones y sonidos internos, que pueden asemejarse en cierta medida a la experiencia de despertar de la energía kundalini.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que había pasado muy cerca que me moví con el viento.

Sensación: Bellezas Naturales.

Características: La percepción de lugares hermosos de la naturaleza provoca profundas sensaciones de fundirse con la naturaleza y despierta un sentido ecológico de cuidado y respeto por el ecosistema.

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Sensación: Viaje espacial.

Características: Trasladarnos a diversos lugares en forma instantánea, es una de las pocas experiencias que demuestra la facilidad de trascender nuestra percepción limitada por la visión de nuestro entorno inmediato. Es muy grato experimentar estos viajes a diversos lugares del planeta.

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Sensación: Paz.

Características: Es una experiencia cuya sensación de paz y tranquilidad trasciende el entendimiento. No es fácil expresar la infinita experiencia de sentirse lleno de gratitud por la inmensa armonía que se siente, el estar en medio de una experiencia trascendente de la vida.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En medio del silencio que me rodea, y la visión maravillosa del lago, los árboles y las montañas (que me envuelven como un manto verde y protector), siento por primera vez en muchos años, una paz y una plenitud tales que tengo la sensación de haberme fundido con el paisaje.

11. Evolución de las Herramientas de Transformación

La pregunta que puede derivarse de este capítulo está centrada a lo que debemos hacer (tecnología) para la producción de la experiencia de percepción compleja. Comprende los modelos y módulos (instrumental) para el acceso a la conciencia de la complejidad.

Hasta ahora suponíamos que usábamos todas nuestras capacidades y no había otra forma de acceso a la realidad. Todo esto ha cambiado. Con la introducción de los conceptos del pensamiento complejo, se nos abre una enorme potencialidad al alcance nuestro. Es una expansión de la conciencia que emerge de una nueva forma de percepción. Es decir una nueva forma de Ver y Hacer la realidad. Nos referimos a la PEC o Percepción Compleja, como se le distingue de la percepción ordinaria.

¿Pueden nuestras creencias alterar o determinar nuestro comportamiento parapsicológico? Así parece ser cuando comprobamos que bajo ciertas circunstancias podemos trascender nuestra identidad y transformarnos psicológicamente en seres del reino animal, vegetal e incluso mineral; que en esas situaciones no ordinarias, también podemos viajar (nuestra conciencia) a otros lugares e incluso trascender el tiempo, comunicarnos sin la participación del lenguaje (hablado, escrito o gestual). Nuestras creencias están determinadas por nuestra cultura y la biología. La cultura nos define lo que podemos hacer o no hacer, lo que es normal pasa a ser lo óptimo que podemos alcanzar. 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.

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.

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).

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).

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.

EN UN ENCUENTRO CON LA SINESTESIA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala: “La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.”. A fines de los 80 se pensaba en el cerebro como un computador. Se sabe de la neuroplasticidad por estudios con ciegos que comprobaron que el cerebro se organiza de forma maleable y adaptable a los cambios de percepción y acción. Alvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial activa otras regiones del cerebro a los que se creía especializadas 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”

Encuentro con mi padre

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

Testimonio de Incredulidad

Debo ser muy sincero con mi persona. Es cierto, antes de este taller no creía en absoluto de los resultados que se llegan a percibir con las ciencias no exactas. Pero estaba equivocado. Aunque fue un primer y diminuto encuentro con las técnicas de meditación, fue un gusto conocerlas.

Lo primero que puedo mencionar, es lo esencial del entregarse y no dudar de lo que se intenta enseñar. Pienso que al aplicar lo anterior, podrán darse cuenta de lo bonito es todo lo que envuelve a la meditación.

En lo personal, tuve distintos grados de gozo con cada una de las técnicas experimentadas, basadas en distintos sentidos que desarrolla el ser humano. El tacto, enfocado en sentir un objeto elegido al azar me permitió imaginar los rasgos y características de un niño, cuando lo que en realidad estaba palpando era una piedra.

El sonido, fue la experiencia más fuerte para mí. Creo que el ser músico tiene mucho que ver con aquello. Cada canción escuchada, me transportó a distintas épocas y situaciones. Recuerdo haber visto el anillo de Saturno muy cerca de mí, cuando viajaba sobre un planeta. Recuerdo además, el viaje en un barco de guerra, el cual tenía como energía las fuerzas desplegadas por cada uno de los remeros azotados y maltratados por otros hombres; yo era uno de los remeros. Y cómo olvidar cuando me transformé de alguna forma en un elefante, el cual divisaba la naturaleza y animales que se situaban a su alrededor.

Bueno, espero que de una u otra forma este testimonio sirva para conocer un poco más, temas que son distantes a la mayor parte de las personas, que como yo vive en mundos alejados a estos.

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 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.

Historial de las Herramientas de Transformación.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hace un año, en **2006, año del viaje a Jurassic Park**, se inicia una aventura a la tierra de nuestros antepasados, vertebrados de hace 250 millones de años.

Hoy en **2007**, año para comenzar a recuperar y volver a nuestra casa, ir al encuentro de nosotros mismos, para **Salvar la Tierra**.

Estructura del Programa de Meditación

En general, el modelo *es un programa modular de meditación. Se le conoce como programa de Educación sin Fronteras bajo el modelo Cread 90. Es un programa modular, porque comprende varias etapas y cada una de ella nos prepara y evoluciona para acceder a la siguiente. Es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es, como decíamos, 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.*

El “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

Otras herramientas:

- Encuentro con experiencias cercanas a la muerte.
- Viajes a “Jurasic Park”.

En general con el conjunto de técnicas que conforman el Programa de Educación sin Fronteras, se trascienden todas las fronteras del espacio, tiempo e identidad.

Dado el poco espacio disponible, se hace a continuación solo una breve descripción de las técnicas. Sin embargo una profundización del desarrollo de ellas, se encuentra en mi libro, síntesis del modelo de evolución de la conciencia, *Cambio de Sentido: Estrategias de Evolución*.

1. Entrenamiento autógeno.

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.

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.

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. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades.

2. Relajación muscular progresiva.

Es 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.

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. Cada una de estas acciones en ese orden la hacemos por algunos segundos.

3. Relajación del sonido primordial.

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.

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.

4. Meditación concentrativa al tacto.

Con esta técnica 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.

El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia: estado de presencia y de desidentificación de sí mismo.

5. Meditación mántrica.

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.

El propósito del mantra es bloquear el pensamiento racional y lógico para que emerja un nuevo conocimiento de nuestra interioridad. El mantra es una palabra o frase cantada repetidamente una y otra vez. 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.

6. Meditación de visualización dirigida.

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.

7. Viaje visionario.

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.

8. Viajes de transformación o Visualización libre.

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.

9. Viajes en el tiempo.

Esta es una técnica que permite sentirnos estar presentes en otras épocas, conocer sus costumbres, sus vestuarios, y sus formas de vida. Podemos viajar a tiempos lejanos siendo observadores de las escenas que transcurren frente a nuestra visión, o tal vez, nos sintamos ser también participantes de la acción que se desarrolla en ese tiempo.

Debemos comprender, que esta facultad de viajar a otros tiempos está siempre presente para poder acceder a ella en condiciones adecuadas y que puede o no, significar que refleje o estemos rememorando una vida pasada de nuestra existencia. Lo principal es que podemos obtener beneficios positivos de esta experiencia.

10. Recuerdo de la forma.

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.

Esta es una técnica que contempla la visualización de espejos que facilitarán nuestra percepción en un ambiente de imágenes que orientarán nuestra visión interior.

La observación de un espejo en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia. Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente. Ahora se sabe que para la estimulación con espejos, no tiene por qué ser necesario observarlo físicamente, sino que puede ser simplemente imaginado o percibido interiormente, y seguir produciendo cambios psicológicos importantes.

11. Olvido de la forma.

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.

Es otra técnica que emplea como instrumento de observación los espejos, que frente a nosotros se encuentra inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes.

12. La caverna visionaria.

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.

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.

13. Visión interior.

Es una técnica cuya tarea es 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. 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. El proceso consiste en posición de meditación, 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.

14. Integración arquetípica.

Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua. 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. El proceso consiste en que escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos.

15. Viaje de evolución.

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.

16. Psicometría.

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.

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. Esta técnica, la Psicometría, permite que un objeto de otra persona pueda proporcionarnos respuestas a nuestras preguntas referidas a su dueño.

17. Visión dérmica.

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.

Ahora podremos recibir respuestas a nuestras preguntas mediante la visión a través de nuestro tacto. Para ello, tomando un libro, le haremos la pregunta sobre su contenido.

18. Telepatía.

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.

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. Para esto, en posición de meditación, imaginando a la persona que deseamos comunicarnos, compartamos algún sentimiento con ella.

EJEMPLO DE TALLER DE MEDITACION.

A manera de ejemplarizar una sesión de meditación, a continuación se describe el proceso desarrollado en un taller de meditación:

Los participantes se encuentran ubicados en sus sillas esperando que comience el taller de meditación. El guía, mientras tanto ha preparado un ambiente de aquietamiento de los participantes, mediante música suave y tranquilizadora, de tal modo que “abandonen” los pensamientos y preocupaciones que traían los sujetos desde el exterior del lugar y/o de las actividades del día. Si no conocían al guía, se hacen las presentaciones correspondientes.

Una vez que se note que hay más calma en el ambiente, se inicia el proceso de la meditación.

Bueno, este taller es un programa modular de meditación. Se le conoce como programa de Educación sin Fronteras bajo el modelo Cread 90. Es un programa modular, porque comprende varias etapas y cada una de ella nos prepara y evoluciona para acceder a la siguiente. Es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es un modelo Cread 90, porque comprende cuatro formas de meditar, por Concentración, Relajación, Aventura imaginativa (visualización) y Desidentificación, bajo una Estructura de la conciencia (disipativa). El símbolo 90, es por dos motivos: porque el modelo fue desarrollado a fines de los ochenta para ser usado desde los noventa y 90 minutos, es el ciclo completo que experimentamos durante el proceso de dormir y soñar.

Comenzaremos con el módulo de la relajación. Existen tres formas de relajarse orientadas a la parte física, emocional y mental. La relajación muscular progresiva, el entrenamiento autógeno y la relajación del sonido primordial cumplen esos objetivos.

El segundo módulo de la meditación, persigue aprender a concentrarnos. La concentración la efectuamos de tres formas. Primero, una concentración con el tacto, después en el sonido y por último en una imagen. La meditación concentrativa, mántrica y visualización dirigida son las técnicas de este módulo. En la última técnica nos identificamos plenamente con la naturaleza.

El tercer módulo de aprendizaje, es un “viaje” de trascendencia de la conciencia. Comenzamos con un viaje visionario, después un viaje de visualización libre y por

último, un viaje por el tiempo. Estas experiencias nos permiten trascender el espacio viajando a un lugar desconocido y en soledad. Las culturas antiguas envían a los jóvenes a lugares solitarios para que se enfrenten a su propia naturaleza. Después, trascendemos la identidad, identificándonos con aves, peces o animales. Al término de este módulo viajamos a otros tiempos y lugares, como una regresión.

El cuarto módulo, nos permite conocer y experimentar con una técnica de sanación, la integración arquetípica y terminamos el taller con una experiencia de entrenamiento en la Percepción Extrasensorial mediante la psicometría, la visión dérmica y la telepatía.

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

El entrenamiento autógeno fue descubierto en el proceso hipnótico. Cuando la persona entra en trance, a menudo experimenta sensaciones de pesadez y cambios de temperatura del cuerpo de forma espontánea. Entonces se pensó que partiendo de estas sensaciones, se producía el trance. Esto es lo que vamos a conseguir con esta técnica.

Para esta técnica se requiere estar en una posición cómodamente sentados con los pies bien asentados en el piso, las manos sobre los muslos y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Explicamos personalmente la forma de sentarse.

Bien, estamos en la posición correcta, la relajación termina al término de la música y de todas maneras yo los saco del proceso a la cuenta de tres.

El entrenamiento autógeno trabaja con imágenes. Debemos imaginar o visualizar algo que represente la sensación de peso en nuestro cuerpo y mantener solo esa visión. Por ejemplo, podemos imaginar tener un saco de papas en nuestros hombros o levantando pesas. Cada uno elegirá su propia imagen. Si nos desviamos de esta imagen, debemos volver a ella sin esfuerzo y dejarnos llevar por la música.

Ya sabemos en qué imagen pensaremos. Ahora cerremos los ojos y escuchemos la grabación.

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) *Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación(pausa3). Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad(pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos,*

*ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere(pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.*

Dejamos un breve instante que los sujetos se recuperen del proceso, pues han permanecido en un estado de mucha relajación y sopor o sueño.

Bien, ¿cómo nos fue?

¿Alguien quiere compartir su experiencia?

Aparentemente no logré una total relajación. Sentí en las manos y los pies una sensación de adormecimiento. Vi imágenes de unos carros de tren que pasaban y se perdían en la oscuridad. Vi pasar una rubia en una especie de camión que pasaba a llevar a otro sin respetar la señalización.

Muy bien, ¿Alguien más?

Mi experiencia de relajación fue muy cómoda y placentera; visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy tormentosas; volvía a mi peso en la espalda y eso me hacía sentir agradable y vi en un camino muy largo y polvoriento un camión grande.

Como vemos, podemos tener visiones que van más allá de las imágenes de peso.

¿Quién más quiere compartir?

La música me fue produciendo un estado de agrado; una vez colocada la posición de relajamiento, sentí que iba perdiendo los sonidos exteriores que oía en ese momento; después, empecé a sentir como si flotara en plácidos movimientos, de gran suavidad, casi con movimientos muy lentos; fue una experiencia muy agradable.

Aquellos que no han tenido visiones, puede que con otras técnicas pueda irles mejor. Compartir estas experiencias ayuda a reforzar el proceso. ¿Alguien más quiere decir algo?

La pesadez la sentí en los brazos, en el cual sentía el peso de los brazos hacia las piernas, pero después empecé a sentir liviandad en los brazos y esto empezó desde las manos hacia los hombros y al mismo tiempo empecé a sentir la cabeza que se iba hacia delante, pero la cabeza no me pesaba.

El último, ¿quiere alguien más compartir su experiencia?

Concentración inmediata, agrado por la música, pesadez en las manos y no en los pies. Desconcentración por algo externo. Sentí que la cabeza se me iba lentamente hacia atrás sola sin quererlo yo y muy pesada, cuando quise volverla a mi posición me sentí algo como mareada y el cuerpo muy pesado. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación, a ratos veía imágenes como una nubosidad y un camino en medio de esta y ruidos de agua fluyendo; en otro momento sentí como un susto y una angustia al sentir la disminución de la música; vi un hoyo cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

¿Otro más?

Al comienzo me imaginaba cargando una piedra gigante con manos y pies, que a medida iba pasando el tiempo, sentía calor en manos y dedos lo cual sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila paz. Pero igual quería salir de ese cuadrado. Me sentía solo; me agradaban los sonidos de la música; había siempre dentro de la música alguien que tocara la puerta y cuando se acabó no quería abrir los ojos; quería seguir y fue como que me tenía que salir de la caja; siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un túnel y saber qué significa eso.

Ahora sí el último...

Siento que alguien me está presionando la espalda, haciendo que me incline sobre las rodillas; la presión es cada vez mayor y me inclino cada vez más. Tengo temor de que mi cerebro derecho no funciona y soy incapaz de imaginar y visualizar. Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable. Estoy en una burbuja y me elevo en el aire; paso por encima de árboles, de la playa, de ciudades. La burbuja se deposita en una hoja y va por un riachuelo. Una ráfaga de viento la eleva y deposita en el jardín de mi casa de niña; vuelvo a ser niña y recorro el jardín caminando.

Bien, gracias. Hemos aprendido a relajarnos con las emociones. Ahora podemos practicar esta técnica al regreso a nuestra casa.

PARTE III

En la Realidad Ordinaria Transformada

INTRODUCCION

DESDE LA EVOLUCION HACIA LA INVOLUCION DE LA CONCIENCIA

EL CÍRCULO CREATIVO DE RECURSIVIDAD

Pareciera ser que demostrar el fenómeno de la circularidad creativa de recursividad, en la literatura, fuera una situación difícil de demostrar. Sin embargo, los sistemas complejos, y la literatura que también lo es, tienen la particularidad que siempre está presente este aspecto de recursividad. Llevaremos a cabo esta demostración haciendo un análisis de las obras del autor, tanto en cada uno de los libros como en el conjunto de ellos.

Cada libro va construyendo una realidad. Una búsqueda, ser testigos descubridores y hacedores de esta búsqueda. En conjunto, los libros muestran el proceso de búsqueda en una acción de avanzar en la lectura (hacia el siguiente libro) para llegar al final en CONCIENCIA ORDINARIA a un comienzo de la búsqueda.

El libro “El Universo en un Instante de Conciencia” es una constante *búsqueda* de una metodología, que permita trascender la experiencia de uno mismo. El encuentro es que ella está en nuestra propia individualidad y se manifiesta permanentemente durante nuestras experiencias cotidianas. Entonces, ya no buscaremos cambiar, porque ya somos nosotros mismos. Lo que fuimos a buscar fuera de nosotros, lo encontramos en nosotros mismos. El libro también está estructurado en dos partes: una búsqueda y un encuentro, el regreso a casa. Allí se completa el círculo.

El libro “El Universo en una Caverna”, también es un proceso recursivo pues, lo que ahora hacemos, *descubrimos* que ya lo hacían nuestros antepasados primitivos. Las experiencias presentes son el eco de experiencias pasadas. La evolución es un proceso continuo y circular de aprendizaje de aprendizajes. La mente del primitivo en estados especiales, se asemeja a la mente del moderno habitante de nuestra época cuando están buscando en el territorio sagrado de la complejidad de la mente-cuerpo. También se completa así, el círculo creativo.

El libro “*Cambio de Sentido*” completa la trilogía de *Espacios de la Mente*, conjunto que hace emerger este cuarto libro, “*Para Salvar la Tierra*” completando con ello el círculo del conocimiento del Ser, en sus dos partes: “*Hacia la Conciencia No Ordinaria*” y “*Hacia la Conciencia Ordinaria Transformada*” que representa el “regreso a casa”. La estructura de *Hacia la Conciencia Ordinaria Transformada*, es como girar aquel (como cinta de Moebius) en forma recursiva, es decir, como releer los módulos (capítulos) de modo inverso, de tal manera que, en esta otra instancia de tiempo hace emerger otra visión al conectar estos módulos o capítulos en esa forma de lectura respecto a su homólogo. Recordemos que, al igual que cuando releemos un libro, en otra ocasión, encontramos nuevas experiencias no vistas anteriormente en él. En conjunto, los libros logran formar una circularidad transformacional, entre su mente y experiencia en sus lecturas. Sabemos que los recuerdos, en este caso de un capítulo, en su segunda lectura, incluyen pautas de comportamiento, pensamiento y emociones, y son estructuras disipativas que, por ello, están expuestas a una transformación de sus

estructuras, llegando así con estas relecturas a nuevas introvisiones. Y esto nos lleva al final de un comienzo.

Observemos el mundo con dos miradas. Primero, partimos de la “simplicidad” de la conciencia ordinaria para llegar a la complejidad de la conciencia compleja. Ahora, situémonos en la conciencia ordinaria para llegar a la visión de lo que en un futuro entenderíamos como **llegar a Ver y Hacer la realidad en el círculo creativo de la recursividad.**

Al término del libro, encontramos lo que andábamos buscando, sin saber de antemano, que esto era lo que andábamos buscando, desconociendo cual sería nuestro destino e itinerario final en esta aventura de búsquedas y descubrimientos.

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

En las últimas páginas de mi libro *El Universo en un Instante de Conciencia*, señalaba:

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

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

Considerando que pareciera ser muy importante asistir a estos grupos de encuentro y percibir vivencialmente el cambio, es también necesario reforzar de alguna forma tal aprendizaje. De ahí que, a pesar de no tener tantas ventajas como el asistir a estos encuentros, al efectuar la lectura de este texto, estaríamos rememorando el proceso sobre el cambio. Este es quizás, el propósito fundamental de este libro, el de ir facilitando y reforzando el cambio en un proceso continuo de ejercitación y control consciente de los pensamientos, la memoria, la focalización de la atención y de los sentimientos en la interacción personal. No significa esto que reemplace la dinámica de los grupos de encuentro, sino que sirve como un apoyo necesario cada cierto tiempo y en aquellas ocasiones en que nos sintamos un tanto desanimados, en los momentos de

crisis. El virtual acercamiento a estos temas, puede ser el inicio del desprendimiento y aceptación de nuestros problemas, además de darnos la esperanza de resolver o al menos comprender las vicisitudes de la vida.

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

Ahora bien, hay que reconocer que la mejor forma de experimentar las ventajas de vivir el proceso de cambio se da en nuestra diaria existencia. No necesitamos esperar asistir a un grupo de encuentro para manifestar un cambio de actitud. Sólo en nuestro comportamiento habitual tenemos la oportunidad de expresar nuestra aceptación del cambio. Así, tenemos que responsabilizarnos de nosotros mismos y encontrarle un sentido a lo que hacemos o recibimos de los demás: en las instrucciones, en las lecturas, en las obligaciones y tareas, en nuestras reflexiones, en las interacciones de opiniones, etc. De ahí que podemos decir que no existe ni existirá una cátedra de la vida y en ninguna escuela es posible que se enseñe a vivir de una determinada manera, sino que el aprendizaje de la vida se aprende en la “universidad” de la propia vida.”

SER Y VIVIR, es entonces el comienzo de este proyecto y por ello, puede tener imperfecciones que deben irse corrigiendo a medida que se vaya revelando este SER, y vayamos comprendiendo su lenguaje y FORMA DE VIDA para establecer una fértil comunicación con él, y llegar así a “despertar” y comenzar realmente a VIVIR.

SER Y VIVIR está estructurado de tal forma que el individuo participante (actor) vaya percibiendo el “Proceso de Ser” como también cual es la “Forma de Vida” que debe adoptar para ir evolucionando hacia una nueva orientación de la sociedad que lleven al hombre al pleno desarrollo de su interioridad (sí mismo).

SER Y VIVIR se divide en siete pasos asimilados como estados de conciencia de este proceso de transformación (motivación, iniciación, aprendizaje, desarrollo, maestría, meditación e iluminación).

(I) El Proceso de Transformación

El conocimiento del proceso al menos de carácter general, es y debe ser imprescindible más para el aprendiz que para el iniciado, quien ya posee su propio estilo de ser y vivir.

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**²⁷, hace que el sujeto comienza a percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social. Aquí podemos considerar que comienza la segunda fase “interna” haciendo abandono de la fase anterior “externa”. En esta última, el individuo tomaba contacto con distintas formas de vida y técnicas de desarrollo personal. El sujeto puede fácilmente establecer una separación entre los diversos estados de conciencia. En cambio en los tres últimos estados (maestro, meditación e iluminación), de la fase “interna”, tal separación se funde en una “unidad de conciencia” siendo así imposible establecer la fragmentación de la conciencia.

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

²⁷ 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”

mente para que se “llene” de luz de entendimiento e ingresar de lleno al séptimo estado (conciencia de **iluminación**).

Veamos a continuación el desarrollo de estos pasos o niveles de conciencia.

PRIMER PASO: ¿PERCIBO LA REALIDAD TAL CUAL ES?

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

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

En otras ocasiones, ocurren sucesos extraños incluso para quien esté acostumbrado a ellos, por lo que no queda más que guardarlos silenciosamente, en completa reserva. Se reconoce que prácticamente todos tenemos participación de diversas realidades de este tipo y sin embargo si se nos pidiese revelarlas, solo una fracción de ellas daríamos a conocer a otras personas, seguramente debido a un temor ancestral a lo desconocido y también al hecho de que normalmente rechazamos la idea de que podemos influir mentalmente en los sucesos habituales. Sin embargo, como señala Ryzl, “existe una Reacción Instrumental Mediada por PSI (RIMP), en donde, la PES opera en la vida diaria sin recurrir a estados alterados de conciencia, meditación, hipnosis, etc., sino que se estimula su funcionamiento mediante factores emocionales fuertes, como la adhesión emocional, la necesidad de la propia conservación, los sucesos de interés personal o el interés especial. Sin embargo, la RIMP solo puede operar cuando existe suficiente

flexibilidad en la reacción de la persona. El estímulo de la PES no puede operar si el comportamiento de la persona está preprogramado de un modo rígido (por ejemplo, un horario diario muy preciso que no permite variaciones); cuando está estereotipado (la misma acción se repite siempre de un modo idéntico), o cuando las reacciones están encadenadas en una sucesión fija.”

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

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

Entonces veamos algunas manifestaciones de estas “formas de la realidad”.

1. Atención Sensorial: Una limitación de la conciencia.

Una característica novedosa de la conciencia es la facilidad de establecer un grado de atención creciente hacia un objeto con la participación de solo uno de los órganos sensoriales paralelamente presentando una des-atención de las demás realidades por parte del resto de los sentidos. Así por ejemplo, en un momento determinado estamos en un estado de conciencia visual, limitando o reduciendo al mismo tiempo la percepción auditiva, como sucede al estar concentrados en un libro. Esta situación produce un efecto de **inhibición del campo de la conciencia**, puesto que los estímulos predominantes no permiten al individuo “darse cuenta” de estímulos externos-internos que pueden estar afectándole a un nivel inferior al necesario para “despertar” a otra realidad perceptiva. De ahí que, una forma de percatarse de estos estados de “percepción interna”, sería la de ir silenciando la mente mediante un proceso de “privación sensorial” en la que se intenta alcanzar un estado mental de relajación (dejar la mente en blanco) en el que se interrumpen todos los pensamientos mediante el bloqueo de la corriente de estímulos sensoriales. Esto se consigue en la meditación concentrando la atención o el pensamiento en diversos estímulos, como señala Ryzl, “repetición monótona de oraciones o de sílabas sagradas (mantras); escuchar música de cadencia lenta, o contemplar pinturas con dibujos complejos (mandalas); koans (afirmaciones o preguntas paradójicas que no tienen ningún sentido); contemplar en silencio una pared blanca; observación introspectiva de los propios procesos de pensamiento, o girar simplemente la mente “hacia adentro”, y gradualmente concentrar su pensamiento tan sólo en esa dirección y olvidarse de todo lo demás”.

En el estado meditativo llega un momento en que se produce un efecto de unión sujeto-objeto y ya no existe conciencia de atención sensorial sino que se presenta

una situación de “conciencia de la conciencia” o “conciencia del sí mismo”. Todo esto nos lleva a concluir que si bien se utiliza la atención como un medio de lograr el estado meditativo, se intenta alcanzar un estado de des-atención sensorial que permita obtener la ansiada liberación de la conciencia.

El proceso de meditación, probablemente puede resumirse del siguiente modo: En condiciones normales el individuo cambia permanentemente su atención desde un órgano sensorial a otro, estableciendo simultáneamente con ello **una limitación de la conciencia** al no dar lugar a que ésta se libere de la prisión sensorial. La concentración de la atención en un estímulo inhibe la acción de los órganos sensoriales que están fuera del campo de atención. En algún instante de la meditación se produciría una especie de des-atención del estímulo meditativo y dado que los demás sentidos están inactivos, no es posible producir un cambio de percepción sensorial, sino que se obtiene un estado de “vacío mental” transitorio, de contemplación, de aislamiento sensorial, de inhibición del pensamiento que facilitan la expresión del sí mismo y de las potencialidades interiores del Ser.

2. El Ritual de la Luna

Recuerdo el gran impacto que me causó una violenta alteración de mi estado de salud. Alrededor de los nueve años presentaba un cuadro de verrugas en mis manos que, prácticamente era imposible eliminarlas. Sucedió, entonces, que se me reveló “un secreto que hará desaparecer” las verrugas. El procedimiento utilizado fue seguir un ritual: durante una noche de Luna llena, al irme a dormir, previamente debía observar la Luna repitiendo tres veces la frase “Luna, lunita, sácame esta verruguita”. Lo más increíble fue percatarme días después que no había rastros de las verrugas.

Existen varias variantes de este ritual. Según P. Watzlawick, “se puede quitar a un niño las verrugas, mediante el recurso de “comprárselas”. Se le da una moneda por su verruga declarando que es ahora de la persona que la compró.”

3. El perro viajero.

Teníamos un perro muy juguetón, especialmente con mi padre, quien salía a pasear diariamente con él. Un día se lo llevaron en camión a unos 50 km. de distancia. Sufrimos esa pérdida, deseándolo volver a verlo nuevamente. Pasaron entre tres a cuatro días, apareciendo de forma inesperada y sintiéndose también como nosotros muy contentos de encontrarnos nuevamente. No podíamos explicarnos el gran sentido de orientación de nuestro perro para poder regresar desde tan lejano lugar. Después de esta experiencia, decidimos quedárnoslo con nosotros hasta el fin de sus días.

4. Necesidad de un empleo.

Al finalizar mis estudios universitarios anduve un período de tiempo buscando empleo dejando currículum en varias instituciones. Posteriormente me dediqué a otras actividades ajenas a mi profesión. Después de varios meses de aquella

búsqueda, un hermano viajó a efectuar su práctica profesional al lugar en donde había dejado mis antecedentes. Le sugerí que pasara sólo a una institución específica a consultar si existían vacantes. Me envió un telegrama comunicándome que no le había ido bien en esto. Así, por un instante, permanecí desanimado y apesadumbrado, hasta que al día siguiente recibí un telegrama desde la institución, comunicándome la existencia reciente de una vacante, debiéndome presentar en ella. Las sincronicidades producidas en este suceso fueron: el viaje repentino de mi hermano, la insistencia que visitara sólo esa institución, la vacante adecuada a los requisitos solicitados para mi presentación.

5. Sistemas de modelos y módulos.

Se había iniciado en el país un sistema de apuestas de pronósticos deportivos. Comenzamos con un grupo de personas a jugar sin resultados positivos. Empecé a darle vueltas y vueltas a la idea de que debiera existir un método para mejorar el puntaje, sin incrementar los gastos en dinero. Este “problema” seguía germinando en mi conciencia hasta que decidí abandonar la idea de encontrar una solución. Entonces, una noche, súbitamente sin estar pensando conscientemente en ello, emergió, como un relámpago de iluminación, un juego de “modelos y módulos” que bajo ciertas reglas mejoraba sustancialmente el puntaje buscado. Hasta que llegó el momento que acertamos el máximo puntaje requerido. Años después me enteré que aparecieron métodos similares tanto nacionales como internacionales.

Un método similar fue el desarrollado en el lugar de mi trabajo. Estábamos desarrollando un estudio especial con un enfoque tradicional aplicado en años anteriores. El estudio requería intensos períodos de concentración y análisis. En un momento particular de este proceso estaba en un estado de insatisfacción por los resultados esperados que requerían una definición inmediata cuando repentinamente emerge una claridad en mi mente, de cómo debía resolverse el “problema” que dejaba obsoleto la forma tradicional en que se venía efectuando. Este proceso tiene todas las características del acto de creación: pensamiento intensivo, abandono de tal actividad e iluminación.

Como vemos, el proceso de modelos y módulos reseñado acá es la base de la metodología del proceso autonómico de meditación descrito en la primera parte de este texto.

6. Las llaves de mi reino.

Cierto día, la empleada doméstica que trabajaba en nuestra casa, sin avisarnos abandonó nuestro hogar llevándose las llaves que le habíamos proporcionado. Luego tratando de recuperarlas, intentamos ubicar su domicilio, pero circunstancialmente su familia se había trasladado a un lugar desconocido. Esta situación nos provocó malestar, por la imposibilidad de solucionar el problema. Olvidado el percance, sin preocupación alguna, un día repentinamente pensé con urgencia ir a una institución, que efectuaba las erradicaciones de poblaciones, para verificar la dirección a donde pudiese haberse trasladado esta persona. Fui

rápidamente a la institución en la cual no se encontró en sus archivos antecedentes de ella. En ese instante me voy retirando sin esperanza alguna y una persona me detiene por un momento para “revisar otros archivos más antiguos”. Después de mucho esperar, vuelve diciendo que no existen datos de la persona buscada. Entonces ahora si decido irme del lugar. Grata sorpresa fue que al ir a tomar ascensor, aparece en él los familiares de quien tanto buscaba y con ello resolví el problema.

7. La casa que emerge.

Tenía urgencia de encontrar una vivienda para arrendar. Un amigo al que había comunicado esto, fue a visitar a un familiar que hacía mucho tiempo que no veía. Mientras departían, habló de mi problema y una persona que “casualmente” se encontraba allí, señaló que disponía de una vivienda que acababa de ser deshabitada, pudiendo ser arrendada inmediatamente. En otra oportunidad deseaba encontrar una vivienda similar a la aparecida en una fotografía. Al ir a visitar una que estaba disponible, sin conocerla, me sorprendió la gran similitud con aquella de la fotografía.

8. Una luz de esperanza.

Habiendo terminado las compras de regalos navideños, tuve un impulso repentino de llevar “uno sin importancia” para, en caso necesario de que apareciera un invitado a la fiesta de Navidad, al menos recibiera este pequeño regalo. Como nos encontrábamos lejos del lugar donde pasaríamos las festividades, nos trasladamos en automóvil. Durante el trayecto, el auto sufrió un desperfecto quedando detenidos en un lugar totalmente deshabitado y en completa oscuridad. Teníamos necesidad urgente de llegar a casa antes de medianoche y arreglar la falla mecánica sin luz era virtualmente imposible. Entonces recordé el pequeño regalo “sin importancia”, el cual en ese instante y lugar adquirió enorme importancia puesto que se trataba de una linterna de bolsillo que permitió resolver el problema del auto y continuar la marcha hacia nuestro lugar de destino sin ningún otro contratiempo.

9. Programa de resultados.

Interferir en los sucesos normales mediante la utilización consciente de los procesos de la mente pensaba en mis comienzos que era solamente una suposición. Sin embargo, en una ocasión, a fin de auto-convencerme de la influencia que tiene la conciencia en situaciones que van más allá del tiempo y del espacio, decidí voluntariamente obtener un efecto específico: conservar igual calificación en todos los trabajos y pruebas que efectuara en determinada asignatura en mis estudios universitarios. Obtenida la primera nota, visualicé mentalmente que en esa asignatura todas las notas serían equivalentes a ese puntaje. Pasó el tiempo, olvidando esta programación mental. La siguiente nota fue exactamente igual. La tercera ocasión “fallé” al obtener un puntaje inferior, pero dado que la mayor parte de los alumnos obtuvo un bajo rendimiento, el profesor “decidió” incrementar las notas y en mi caso particular en el nivel exacto para obtener el “puntaje programado”.

En otras ocasiones tenía la certeza que mi programación mental impediría realizar una prueba que no había preparado y por coincidencia, pasaba cualquier situación que hacía necesario postergarla.

10. Programa de invisibilidad.

Volverse “invisible” pareciera no ser posible. Pero veamos qué queremos decir con este término. Un objeto o persona pasa a ser “invisible” desde el momento que, existiendo físicamente en el espacio y tiempo, no se percibe conscientemente el estímulo. Así podemos decir que, para efectos prácticos es inexistente el objeto-persona a nuestra realidad. Esto se produce debido a la fijación de la atención en un estímulo predominante y que simultáneamente excluye o atenúa la percepción de otros elementos del entorno. Por ejemplo, los niños cuando están concentrados en sus tareas, olvidan o no perciben que tienen la goma de borrar en sus manos. La atención concentrada de un libro, radio, televisión, puede originar a su vez una desatención de los sucesos próximos a nosotros. Programar la invisibilidad puede permitir atravesar un control sin que se percaten de nosotros; pasar desapercibido, sin que se note nuestra presencia, etc.

Se sabe que exploradores, soldados, indios, han empleado este recurso para poder efectuar “misiones” sin posibilidad de ser descubiertos. La historia nos revela aventuras increíbles que no podrían explicarse de otra forma, sino que virtualmente se volvieron “invisibles” las personas.

11. Si realmente buscas, encontrarás.

Suele ocurrir un hecho paradójico. Cuando se busca algo, no se encuentra y a su vez, cuando se deja de buscar, se encuentra. De ahí, que para poder encontrar, hay que saber buscar.

Pareciera ser que en este proceso tiene preponderancia los factores psicológicos en que nos encontremos. Debemos presentar una fuerte motivación o necesidad urgente, acompañada de cierto grado de esperanza y calma, estar libre de tensiones y ansiedad por encontrar el objetivo. Entonces, una vez que se efectúa la búsqueda consciente, si no se obtiene resultados, se abandona ésta y se cambia de actividades, teniendo presente los factores psicológicos señalados. Posteriormente es probable que se encuentre lo buscado en forma “casual” inconsciente. Como veremos este proceso tiene también las características de un acto creativo e intuitivo. La búsqueda de algo se presenta como un conjunto de tres actividades de un mismo proceso para la solución del problema. Mediante el establecimiento de factores psicológicos adecuados contribuimos a la formación de los estados de conciencia creativa: motivación, abandono e iluminación.

Durante mi infancia, uno de mis rasgos característicos era encontrar cosas perdidas. Acostumbrábamos a jugar a descubrir en dónde estaban los objetos escondidos, imaginando que poseíamos un “ojo metálico” que detectaba y sabía el lugar correcto en que estaba el objeto. Esta facultad puede ser utilizada tanto en la búsqueda de

objetos, personas, como también cualquier elemento (dato) que sea necesario encontrar.

En cierta ocasión, recordaba un libro que deseaba adquirir pero que no estaba disponible a la venta. Había abandonado la búsqueda por las librerías, cuando un día al regresar a casa en bus, éste tuvo un desperfecto que hizo necesario detenerse. Todos los pasajeros bajamos y caminamos hasta algún paradero cercano. A unos pocos pasos había una librería y en su vitrina estaba el libro que tanto había buscado.

12. Realidad o ilusión.

Imaginemos que estamos a orillas del mar, sintiendo en nuestra piel la brisa marina, escuchando el ruido de las olas al reventar sobre la playa, respiramos aire puro observando las gaviotas revolotear en busca de comida. A lo lejos se divisa un velero que se aproxima hacia nosotros mientras paladeamos un sabroso helado. Sin estar plenamente consciente de esta multiplicidad de percepciones sensoriales, estamos viviendo una realidad incuestionable.

Ahora bien, si en ese lugar fuéramos hipnotizados permitiéndonos aislar de aquella realidad y “situarnos” mentalmente en otra, totalmente distinta: “vemos” una mesa sólida de ping pong, “tomamos” una paleta que está sobre la mesa y comenzamos a jugar con un oponente “real”, escuchando los golpes sobre el tablero. En esta situación, estamos plenamente seguros de esta “realidad”.

Otra realidad es la que percibe quien observa el proceso hipnótico: ve al sujeto efectuar movimientos bruscos en el aire sin ningún objetivo, no habiendo comunicación entre ambas realidades; cada uno vive ambientes diferentes y por lo tanto realidades diferentes, siendo uno de ellos virtualmente “invisible” para el otro y, sin embargo, permanecen juntos.

Actualmente se ha experimentado con este tipo de percepciones mediante un sistema denominado “realidad virtual” (artificial) en donde mediante instrumentos especiales se produce una alteración de las imágenes visuales y auditivas “introduciéndose” el sujeto en la imagen de la pantalla y pasando a ser actor de la escena, aislándose de otras realidades.

Sería posible que existan otras realidades y que nuestras percepciones sean solo ilusiones, encontrándonos literalmente “dormidos” con los ojos abiertos y solo en breves instantes de iluminación despertaríamos a una auténtica realidad.

13. Relaciones humanas bajo una perspectiva trascendente.

En cierta ocasión me dirigía con urgencia hacia un lugar para lo cual tomé un taxi. Dado que solo disponía de \$1000, me vino a la mente el temor de qué podría hacer si el valor de la carrera fuese de \$800. Entonces pagué con aquel billete. Pasó un breve instante y se me devolvió \$200. Esperé lo suficiente para consultar al chofer

sobre el valor de la tarifa, respondiéndome que eran \$300. Cobré entonces la diferencia que me adeudaba (\$500) replicando él insistentemente y convencido de que ya me había dado la diferencia.

En otros momentos tuve pensamientos de haber pagado el valor de cierto producto o servicio, para posteriormente percatarme que lo había olvidado inconscientemente. Las personas con las cuales efectué esa transacción creían que efectivamente les hubiese cancelado.

Numerosas veces los pensamientos de esperanzas actúan como una profecía autocumplida, que favorece nuestra participación en ella: ser el último en entrar a un espectáculo, el último en ser atendido, el último en recibir una ración alimenticia, el último en participar en algún juego o percibir un juguete, en fin, el último en beneficiarse en alguna actividad.

En todos estos casos pareciera que hubiese una comunicación silenciosa, inconsciente entre las partes involucradas. Creo que lo que facilita este tipo de lenguaje silencioso es el sentido de inocencia y la ausencia total de algún intento de engaño o mentir conscientemente, una especie de desidentificación de la conciencia por la cual se establece un vínculo de amor y unidad entre las personas. Así nuestros pensamientos pasan a formar parte de los pensamientos de los demás. En otras palabras, “somos uno” con todos, produciéndose una comunicación inconsciente entre los humanos.

En cierta ocasión tuve un sueño en el que aparecía un avión, el cual presentía que tenía importancia, pero sin comprender en ese momento ese mensaje. Días después nos contactamos con un familiar que había permanecido fuera del país relatándonos los serios problemas con un avión, al querer regresar urgentemente al país desde una distancia de más de 50.000 kilómetros en el preciso momento en que transcurría el sueño.

En otro suceso se presenta un carácter de sincronidad. Deseaba fervientemente ubicar a alguien que poseyera cierto objetivo específico, sin comunicar a nadie sobre ello. Algunos días más tarde, otro familiar me comunica que debe viajar por primera vez a efectuar un trabajo a un lugar cercano de la región. De regreso, además de contar sus actividades realizadas allá, comenta en forma casual que había alguien que tenía el “objetivo” que deseaba profundamente encontrar.

Estas y otras experiencias trascienden las realidades normales en el campo de las relaciones humanas. Como señala Carl Rogers, “Al parecer, la conciencia individual forma parte de una que todos compartimos. Cada uno de nosotros participa de los demás y de toda la creación”. Creo en este proceso de “unidad de pensamiento” y en la tendencia hacia el crecimiento evolutivo de la conciencia.

14. Hacia una conciencia mundial.

“Crear” una sola conciencia entre dos personas pudiese parecer un disparate. Sin embargo, decir que una persona tiene dos cerebros ya no resulta tan extraño. Se sabe que cada hemisferio cerebral tiene funciones específicas que se integran

coordinadamente para que el individuo funcione óptimamente. Se reconoce la incidencia que tiene la utilización hemisférica en los procesos creativos, aprendizaje, salud, etc. Cada hemisferio tiene su propio lenguaje. Esto facilita la comunicación y permite con ello orientar y dirigir nuestros objetivos y solucionar los problemas de una forma más rápida y eficiente.

Ahora si pensamos que podemos crear un cerebro compuesto por las funciones de los hemisferios cerebrales efectuadas por dos personas, y cada uno asumiendo la función correspondiente a cada hemisferio, entonces sería posible establecer una comunicación consciente o inconsciente entre ellos actuando como un solo cerebro. Esto podría explicar en parte la telepatía y otros fenómenos psíquicos.

Por otra parte, bajo ciertas condiciones se favorece la producción de estos fenómenos: existencia de una buena relación entre los participantes, creencia en estas realidades o deseos de realizarse, estados alterados de conciencia como en relajación profunda, meditación, hipnosis, sueño, etc.

Más aún, los maestros de la sabiduría podrían traspasarnos información a este cerebro interhumano, sin siquiera darnos cuenta de ello. Así pudiese ocurrir cuando simultáneamente se hacen descubrimientos e invenciones en diversos lugares sin haberse establecido previamente comunicación alguna entre ellos.

También los cambios súbitos de mentalidad producidos en las grandes masas, sugiere la posibilidad de que estarían actuando como un único cerebro a la manera de un gran organismo vivo con un objetivo común.

Esto nos lleva a preguntarnos, si un individuo posee prácticamente dos cerebros, ¿Cómo logra unirlos sin estar plenamente consciente de esta unión, pensando que solo es una sola unidad cerebral? Ahora si dos individuos “crearan” un cerebro interhumano ¿Serán conscientes de esa unión o pensarán que son solo dos entidades distintas y separadas? Contestar estas preguntas puede ser un paso importante hacia la formación de un “cerebro mundial” o hacia la comprensión de que siempre ha existido y se expresa en los hemisferios (cerebrales) occidental y oriental.

El resolver estos dilemas, puede hacer necesario efectuar profundas investigaciones que implicaría determinar las condiciones en que opera este “superorganismo”, e ir conociendo el lenguaje y actitudes que debiéramos manejar a fin de establecer una fluida comunicación con él. De la comprensión que resulte de estos nuevos enfoques de la comunicación humana, podemos estar seguros y esperanzados que nos llevarán hacia un mundo mejor en donde el hombre encontrará su destino, la Identidad Suprema del Ser, la Creación del Sí Mismo.

SEGUNDO PASO: ¿DONDE ESTOY?

Antes de iniciarse en la búsqueda de un camino hacia el desarrollo del ser, debemos situarnos en nuestra posición actual: comprender el entorno a través de la percepción pura, libre de sumisiones y creencias, analizar el proceso que efectuamos en las diversas actividades desempeñadas, determinar el rol de la sociedad en la evolución del hombre y el descubrimiento de la esperanza en el despertar de la conciencia.

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

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

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

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

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

El individuo se siente sometido a un bombardeo de estímulos que le alteran su percepción y conocimiento de la realidad, mediante un proceso que actúa directa o indirectamente a través de un efecto imagen (publicidad y propaganda) que actúa a la manera de una sugestión subliminal, modificando el comportamiento del individuo a causa del estado de somnolencia provocado por esos medios semihipnóticos, favoreciendo con ello la formación de hábitos de conducta por la continua repetición de estímulos que anulan o reducen al menos el pensamiento crítico, manteniendo al sujeto en un estado permanente de sometimiento de su voluntad.

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

Existen una serie de elementos que afectan el comportamiento del individuo. Ya lo señalaba Maslow cuando decía, “la sugestión social, los anuncios irracionales, la presión social y la

propaganda, tienen considerable efecto contra la libertad de elección e incluso contra la libertad de percepción”. De ahí que es necesario analizar estos aspectos.

1. Efecto imagen (publicidad y propaganda).

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

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

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

Una forma de publicidad, incluye antecedentes falsos conjuntamente con los verdaderos. Estos últimos hacen aceptar algunos de aquellos. También si toda la información fuese falsa, seguramente se pensará que algo de ello es verdadero.

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

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

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

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

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

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

2. Efecto subliminal.

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

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

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

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

activando las motivaciones personales pudiendo inducir alguna reacción en el sujeto.

3. Efecto somnolencia.

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

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

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

4. Efecto hábito.

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

Dado que una de las características de los hábitos es la de que por inercia perduran debido a la facilidad de su ejecución con poca participación de la conciencia, W. James aconsejaba romper los hábitos (los malos) bruscamente; en otras palabras, hacerse consciente del problema, reflexionar sobre las cosas malas de seguir con él y de las buenas una vez liberado de tal hábito.

Al examinar nuestro diario vivir, comprobamos que en realidad las actividades desarrolladas son un cúmulo de hábitos físicos y psíquicos desde que nos levantamos e incluso cuando dormimos. De ahí que, es necesario analizar nuestros

hábitos con el propósito de adquirir nuevos y modificar, mejorar o eliminar aquellos perjudiciales.

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

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

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

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

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

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

TERCER PASO: ¿A DONDE VOY?

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

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

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

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

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

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

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

Paralelamente el individuo debe mantener y alentar un sentido de:

- Fe y esperanza
- Calma frente al temor

- Amor al prójimo como a sí mismo
- Unión fraterna entre opositores

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

Trascendencia de las Necesidades.

Desde sus orígenes, el hombre fue descubriendo su papel activo frente a la naturaleza. A través de la prueba y error, fue experimentando el proceso de aprendizaje asociativo, pudiendo con ello “crear” condiciones que favorecieran su supervivencia. En el aprendizaje asociativo (conciencia asociativa) juega un rol importante los símbolos e ídolos. Erich Fromm comenta, “si el ídolo es la manifestación alienada de los propios poderes del hombre, y si el modo que está en contacto con estos poderes es una adhesión sumisa al ídolo, se sigue, que la idolatría es necesariamente incompatible con la libertad y la independencia”.

Así podemos ver que, liberarse de este estado de conciencia, de adoración de ídolos, suele producir una especie de temor e inseguridad de sentirse el individuo sin un medio al cual aferrarse por su fe idolizada y carecer de fe en sí mismo, otorgándole toda la responsabilidad al objeto de su adoración. Entonces, cada vez profundiza la sumisión al ídolo, hasta el punto que, si es separado de él, se siente vacío como si hubiese perdido una parte de su yo, inhibiendo así sus potencialidades creativas. Este es el caso de aquellos niños sobreprotegidos por sus padres, a los cuales no se les da la oportunidad de enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana que permita fortalecer su voluntad y seguridad en sí mismo. No es eliminando los factores adversos lo que hará del niño un hombre, sino que lanzándolo a “nadar” en la escuela de la vida será lo que acrecentará su estima y confianza para llevarlo a ser arquitecto de su propio destino.

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

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

El hombre al efectuar actividades, de cualquier índole, necesita comprender el medio en que se producen tales actos, de modo de establecer una relación objetiva-subjetiva de sus percepciones, pensamientos y acciones en este sistema cerrado. Requiere establecer puntos de referencia que le permitan distinguir y separar los elementos insertos en la

actividad mediante pautas de asociación mental. El aprendizaje que resulta del proceso asociativo, contribuye a mejorar y comprender los procesos de la memoria y del olvido.

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

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

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

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

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

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

Se sostiene que, de una u otra forma, el conocimiento atenta contra el propio conocimiento y que la ignorancia es una fuente de sabiduría.

El mundo de la ignorancia,
comprende, tanto,
al que ignora lo que sabe,

al que sabe lo que ignora,
al ignorante que nada sabe,
y al sabio que todo ignora.

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

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

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

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

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

Maslow, en su teoría de las necesidades humanas estableció un sistema de jerarquía de las necesidades, debiendo el individuo satisfacer aquellas necesidades de escala inferior antes de acceder a las de mayor nivel. En otras palabras, debe irse liberando paulatinamente de las necesidades hasta llegar a la cumbre de realización de sí mismo (autorrealización).

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

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

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

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

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

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

Como puede observarse, el individuo tiende a desaparecer en este macro-sistema, pierde su individualidad y pasa a transformarse en un simple dato o número, infinitamente pequeño para influenciar las decisiones que directa o indirectamente le afectan en su comportamiento en la sociedad que pertenece. De ahí que, cuando el sujeto comienza a liberarse de la sumisión a las necesidades, siente que ha recuperado su verdadero yo y empieza a regir con libertad e independencia su propia conciencia, no estando ya sometido a la “programación del sistema”, adquiriendo así, un sentido creador de su propio camino.

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

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

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

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

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

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

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

Para terminar, diremos que el sistema de vida occidental produce un alto grado de tensión físico-mental que dificulta en extremo lograr un estado relajado, necesario para el funcionamiento óptimo del individuo. Hace su aparición el estrés, en donde el sujeto está sometido a un exceso de presiones físicas o psicológicas en un período limitado de tiempo, dañando por consiguiente su salud.

CUARTO PASO: ¿LA LIBERACION DE LA TECNICA, CONDUCE AL DESARROLLO?

Existen múltiples formas de efectuar una actividad. Sin embargo, todas y cada una de ellas requiere de la ejecución de métodos y procedimientos que contribuyan a mejorar el trabajo realizado, mediante una técnica adecuada a esa actividad. De ahí que, la técnica es un medio para facilitar la comprensión y aplicación de procesos en una determinada actividad. Clement Stone señala: “El conocimiento consiste en saber algo. La habilidad consiste en saber hacerlo. El conocimiento es información. La habilidad es técnica. El conocimiento se adquiere en cualquier parte y en todas partes. Puede adquirirse de los libros, de las personas, cosas, sucesos, la historia, la observación casual. Pero, para que sea útil, ha de ser organizado. Uno debe saber lo que sabe. La habilidad es la cualidad que le permite hacer algo a voluntad, con destreza, eficacia y al mismo tiempo y esfuerzo. La habilidad siempre consigue hacer aquello que se propone. La habilidad permite realizar las cosas cuando otros aún siguen preguntándose si es posible hacerlo. La habilidad permitió construir las pirámides de Egipto y las grandes catedrales de Europa, cruzar en avión el Atlántico y desintegrar el átomo, dominar la electricidad y llevar al ser humano a la Luna. Y puede proporcionarle el éxito que usted busca. ¿Cómo la consigue? No la consigue...la acumula. Mediante la repetición, la experiencia, la acción, usted obtiene esa habilidad. Cuando la tenga, lo sabrá...y conocerá su poder.”

La técnica fuera de facilitar las tareas y ayudar al éxito de las mismas, mediante la sistematización de los procedimientos, tiene también como finalidad liberar a la imaginación, creatividad e inteligencia del esfuerzo y tiempo que significaría efectuar una actividad intelectual o física al carecer de orden y método en la ejecución de ellas. Por esto, la técnica siempre debe, en alguna medida, estar presente en todos los ámbitos de la ciencia, arte, educación, salud, etc. Todas las creaciones del hombre, son el fruto de la aplicación de alguna técnica específica y es lo que le da supremacía al hombre sobre el resto de los seres vivos.

Por otra parte, la utilización continua de una técnica, contribuye a la formación del hábito y experiencia en ella, permitiendo bajo el efecto de la ley de asociatividad, emplearla en la resolución de problemas similares.

Conocidos los instrumentos utilizados para la solución de problemas y el desarrollo psicológico, cabe hacerse la pregunta de si el individuo puede o no vivir eficazmente sin estar sometido a un esquema rígido de una técnica específica.

Dado que médicamente se ha constatado que, “en el proceso de curación...la “moral” vale tanto para las enfermedades del cuerpo como para las de la mente. Más allá de las fórmulas técnicas y de los efectos específicos de tal o cual método, las autoterapias sin duda deben una parte no despreciable de su eficacia a ese papel de la moral (por no decir de la creencia o de la fe) en el proceso de curación”.

Esto parece indicar que los principios y valores morales tienen la propiedad de activar procesos y mecanismos inconscientes que provocan cambios importantes del comportamiento del individuo sin mediar en ello técnica alguna de alteración de la conciencia. De ahí surge la interrogante ¿La liberación de la técnica, conduce al desarrollo? Responder esta pregunta nos lleva al siguiente capítulo que analiza el rol de los medios de autonomía en el proceso de la vida. Pero antes diremos que adquirir la verdad y sabiduría no requiere de elementos externos, sino que la fuente de “información como ésta existe en el espacio en todo momento, y su realidad no necesita de libros. Está siempre en tu interior”. Por esto, el Maestro de la conciencia no busca “intención alguna de propulsar o forzar a nadie a hacer nada en absoluto”. Con ello el Maestro intenta que el individuo logre la plena libertad de expresión del sí mismo proporcionándole, más que reglas de comportamiento, una forma de vida de transformación interior.

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.

QUINTO PASO: ¿QUIEN SOY?

¿Quién soy? Normalmente se ha contestado esta pregunta en sentido de lo que hemos sido en el pasado y que creíamos saber de nosotros, y puesto que no sabemos realmente lo que somos, y sin embargo vislumbramos las capacidades internas que poseemos, podemos al fin, decir que en verdad “somos lo que llegaremos a ser”. Desde este punto

de vista, la vida sería un proceso orientado a descubrir lo que somos. Entonces estamos permanentemente en un “proceso de ser” que va reflejándose en nuestras actitudes, percepciones y pensamientos que tenemos respecto de nosotros mismos, de nuestros semejantes y en fin del entorno al que pertenecemos. Más que conocer las características del “maestro de la vida”, vivir con y en ellas, es el camino del Ser, un proceso vivencial continuo orientado a ese fin, hacia su verdadera naturaleza interior que irá emergiendo durante la búsqueda de sí mismo.

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

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

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

Comprender esto, pasa por esclarecer las siguientes interrogantes:

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

Se dice que un maestro debiera tener las cualidades de investigador, orientador y líder. Esto pareciera entonces, que fuera un poco inalcanzable para la mayoría. Sin embargo, el ser maestro no significa necesariamente poseer un extenso currículum, o pertenecer a una institución prestigiosa, o un grupo social específico, o que preste atención sólo a su intelectualidad, o mantener subordinados en situaciones estáticas o pasivas. La maestría se refleja más bien en una actitud integral del maestro. De ahí que se dice, “por sus obras, los conoceréis”, o también, “es consecuente con lo que piensa”.

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

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

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

Desarrollo Integral del maestro

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

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

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

Desarrollo moral

Nadie puede negar la fuerza que emana de un individuo cuyo comportamiento se basa y rige por un profundo sentido moral. Para él, la verdad está sobre “su verdad”. De ahí que es un agente de hondo carácter de justicia. Sin embargo, seguir la verdad no es para obtener justicia, aunque ésta necesariamente se da con aquella. La verdad se busca

porque existe primordialmente un principio o valor moral que la sustenta. Nos referimos al amor al prójimo. Aquí se percibe al prójimo en su sentido más amplio y no en el restringido a los amigos, parientes, conocidos, etc., que establecen una distinción parcial del prójimo.

Verdad: El organismo del individuo responde (consciente o inconscientemente) y acepta las propias aseveraciones (verbales o mentales) como hechos reales teniendo tendencia a que se cumplan efectivamente en algún momento. De ahí, que se dice, que llevamos en nuestro interior un “profeta”, que hace de nuestros pensamientos una “profecía auto-cumplida”.

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

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

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

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

Toda acción de amor se deriva del amor a lo divino, origen de la creación. Un pensamiento tiene mayor energía mientras mayor sea su pureza (coherencia). El amor a lo divino es un acto de fe. El pensamiento, al igual que cualquier fuente

de energía se desplaza mejor cuando no hay resistencia en el medio y esto ocurre en situaciones de pureza de los elementos.

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

Las relaciones de amistad reflejan la conducta que debe seguir el individuo para adquirir y conservar la amistad proyectando en ella el amor hacia el prójimo. Existen algunas sencillas reglas que favorecen el afianzamiento de la amistad: como acercarse lentamente hacia la amistad, mezclando aprecio y afecto con un mínimo de crítica; hacer sentirse cómodo con uno al no tomar dominio en la conversación; recordar las relaciones y cosas importantes para los otros, como sus hábitos, opiniones, etc.; evitar hacerlo sentir inferior dejando que ellos corrijan sus propios errores; por último, recordando que todos somos diferentes, manifestarle un sincero aprecio, pensando, ante todo, en dar más que en recibir.

Desarrollo Psico-físico

Se sabe que existe una estrecha relación entre la actividad física y mental, en ambos sentidos, es decir, cualquier cambio físico altera el aspecto mental y vice-versa. El principio científico descubierto por W. James postula que, “por la imitación consciente de las actitudes físicas o acciones que acompañan a ciertos estados mentales, podemos, hasta cierto punto, inducir en nosotros tales estados. Para estar contento, yérguete contento, mira en torno alegremente y concúctete como si la alegría ya te inundara. Para sentirte valiente, obra valientemente, y es muy probable que la emoción del valor reemplazará al sentimiento del miedo”.

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

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

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

- **Relajación Consciente:** En general los métodos y procedimientos de relajación intentan fijar la atención local de partes del cuerpo, sugiriendo verbalmente la pesadez progresiva que acompaña tal estado. El individuo está plenamente consciente y siente como se va relajando y disminuyendo la tensión muscular en sus brazos, piernas, párpados, cuello, mandíbulas, respiración y demás músculos. Existen diversas técnicas de relajación, pero en general procuran que el sujeto adopte una posición cómoda y mediante verbalizaciones monótonas (inducidas o auto-inducidas) se intenta centrar la atención del sujeto en el proceso paulatino de relajación muscular, a veces ayudado de un procedimiento de conteo descendente. Por sobre todo, lo importante es que el sujeto vaya sintiendo las reacciones esperadas a medida que se profundiza su relajación.
- **Relajación Inconsciente:** Este tipo se identifica con la etapa del sueño del sujeto, en donde él se encuentra inconsciente de su cuerpo y su metabolismo disminuye a un grado mínimo, permitiéndole regenerar su energía, de tal modo, de poder enfrentarse con vigor en las nuevas labores del día venidero. No es factible alcanzar un grado de relajación similar al de sueño natural con algún sistema artificial de relajación (consciente) por algún período prolongado de tiempo. De ahí, que el sueño no puede reemplazarse con otro tipo de relajación.

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

Desarrollo Intelectual

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

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

- **Atención consciente:** Es la percepción en un instante del tiempo de un estímulo que absorbe y concentra toda la actividad psico-física del sujeto. De ahí, que es importante, para tener una alta capacidad de atención, estar en posesión de un estado de relajación física y mental. La atención puede ser, a su vez, concentrada o dispersa, según sea uno o varios los estímulos que caen en el campo de atención consciente.
- **Atención inconsciente:** Si bien en este caso no se dispone de un control “consciente” de la atención, también puede darse la atención inconsciente concentrada y dispersa, como sucede, por ejemplo, cuando la madre duerme y despierta al menor quejido de su bebé en la pieza contigua. También al despertar al amanecer ante la percepción (inconsciente) de claridad o ante la autosugestión de despertar a una hora predeterminada.
- **Atención voluntaria:** La percepción selectiva voluntaria se orienta básicamente por efecto de las motivaciones del sujeto. Este fija su atención consciente sólo si el estímulo es suficientemente placentero a sus necesidades. Si el grado de placer disminuye, decae la atención voluntaria y se desvía la atención hacia otros estímulos de mayor excitación.
- **Atención involuntaria:** Este tipo de atención es de carácter espontáneo y transitorio puesto que se está sujeto no a motivaciones profundas del individuo, sino que actúa como “interruptor” de la atención voluntaria y por lo tanto, desvía la percepción del estímulo en una fracción de tiempo por efecto de sobrepasar el umbral de excitación de la atención consciente voluntaria.

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

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

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

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

Desarrollo Emocional

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

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

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

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

Esperanza: La esperanza es la fuerza generadora que ha participado en el desarrollo de la humanidad. La esperanza ha llevado al hombre a la Luna; con ella descubrió

continentes y océanos, montañas y abismos; permite descubrir e inventar; da salud y vida; en fin, participa en la realización de actividades de variada índole.

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

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

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

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

No debe confundirse el buen humor (o humor sano) con tipos de humor despectivo, grosero e hiriente. Estos últimos provocan directamente una animadversión de quienes son sujetos de risión; indirectamente para el humorista se crea un efecto negativo para el mismo que, tarde o temprano, se manifestará en su comportamiento u organismo (salud, memoria, emociones, etc.). Recordemos que “nada se borra jamás y que nuestro organismo lo integran la mente y cuerpo interrelacionados. La mente, a su vez, se subdivide en un compartimiento consciente y un vasto inconsciente. El óptimo funcionamiento del organismo se da en el equilibrio entre mente y cuerpo y entre consciente e inconsciente. Sucede que, cuando el “humorista” conscientemente se ríe de su broma hiriente, su inconsciente (conciencia moral) deplora esa conducta, dejando huella imborrable en su memoria inconsciente, que puede manifestarse posteriormente en un efecto negativo para él, como una forma de auto-castigo inconsciente. De ahí, que se dice, que no podemos engañarnos a nosotros mismos. Autoridades en la materia señalan que el individuo en las profundidades interiores está dotado de cualidades positivas: bondad, creatividad, honestidad, verdad, etc.

Desarrollo Conductual

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

Voluntad: Casi en todos los aspectos de la vida podemos ser ayudados por otras personas. Sin embargo, no ocurre así con la voluntad. El individuo debe hacerlo por sí

mismo y no se le puede forzar a actuar de tal o cual forma, si el sujeto no tiene voluntad para ello.

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

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

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

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

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

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

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

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

Una de las características básicas de la motivación, es la facultad de concentrar todos los esfuerzos del individuo hacia el logro de una meta. Mientras mayor sea la satisfacción de esa necesidad (meta) mayor será la motivación que oriente el comportamiento del sujeto. De ahí, que la fijación de metas pareciera ser un medio de ejercitar la motivación. Sin embargo, para un desarrollo personal adecuado es necesario evolucionar desde las metas materiales hacia las espirituales o, desde otro punto de vista, desde las metas transitorias hacia las perdurables.²⁸

SEXTO PASO: ¿ES LA MEDITACION UN PROCESO DEL VIVIR?

Claudio Naranjo nos lleva a descubrir, “que la meditación, en sí misma, no es algo totalmente separado o diferente de otras cosas; que más allá de las múltiples formas de meditación, entre ellas existe una unidad de espíritu común; que las diversas técnicas de meditación se pueden agrupar de acuerdo a sus características psicológicas.” Además agrega que “para un meditador que tenga la actitud correcta, toda la vida es meditación o, dicho de otro modo, meditar es vivir.”

Para tener una mayor comprensión del proceso de desarrollo y crecimiento integral de la conciencia, es necesario descubrir la meditación en cada una de nuestras actividades en las cuales tiene participación los componentes de la conciencia: percepción, imaginación, concentración, memoria, emociones y voluntad.

- *Meditación es percepción*: Percibir es recibir información mediante los órganos de los sentidos. La percepción sin el concurso del pensamiento requiere de una adecuada educación que permita excluir cualquier experiencia sensorial anterior que pudiese incidir en la apreciación objetiva del fenómeno observado, dada la facilidad en la producción de falsas percepciones provocadas por distracciones, prejuicios o emociones. De ahí, la importancia de “entrenar” los órganos sensoriales para la aprehensión real de los hechos, sin estar bloqueado por los pensamientos erróneos. Con esto se trata de lograr un estado de receptividad pura de los sentidos, lo cual contribuye a agilizar y desarrollar los órganos y funciones sensoriales, de tal modo, que con ello se logre ver, oír, tocar y saborear lo “real”.

La conciencia históricamente se inició con un acto de percepción sensorial puro, no existiendo obstáculos que dificulten la aprehensión de la información. Los infantes tienden a asociar los sonidos percibidos sin el concurso del pensamiento, sino que se establecen relaciones de las imágenes visuales y sonoras, educando paralelamente los mecanismos del habla al balbucear los estímulos verbales que escucha.

La percepción sensorial requiere de un período de aprendizaje, de atención y conocimiento en el que mediante asociaciones adecuadas de imágenes mentales, podrá identificarse en forma precisa el estímulo percibido, formándose un “reflejo asociativo” cada vez que vuelva a percibir el mismo estímulo, provocando la misma respuesta imaginaria.

²⁸ Se pueden clasificar las metas en cuatro grupos: *Materiales* (bienestar propio y de la familia; seguridad económica y política, etc.); *Espirituales* (la verdad y el sumo bien. Desarrollar una filosofía de la vida); *Transitorias* (éxito en el trabajo, en los estudios, concursos, juegos, exploraciones y competencias); *Perdurables* (el deber puro, la conciencia recta, la justicia, la santidad, la salvación de las almas, el amor y servicio de Dios).

Por otra parte, la imagen sensorial puede “reproducir y/o anular los estímulos sensoriales, situación que puede ocurrir cuando se experimenta, por ejemplo, una visión, sonido u olor inexistente o también no percibir estímulos reales, por estar concentrado en algo que absorbe toda su atención.

Dado que en toda percepción juega un papel importante la experiencia anterior y la memoria de los sucesos, es fundamental ejercitar esta última facultad.

La percepción puede ser consciente o subconsciente. En esta, se expresan los efectos de la publicidad, sueño ligero, percepción fuera del campo visual-auditivo, etc.

La percepción consciente requiere para su captación y aprehensión del estímulo (luminoso, auditivo, etc.), de un umbral mínimo de excitación de los órganos sensoriales. De ahí que, para efectuar una correcta identificación e interpretación de los estímulos, los órganos sensoriales deberán estar en perfecto funcionamiento.

Como una forma de facilitar la percepción, es importante tener presente algunos factores que la favorecen: un mecanismo de enfoque de atención (concentración) y una actitud de expectación o anticipación de la percepción (imaginación y memoria), elementos analizados más adelante.

Al igual que en los niños, el proceso de aprendizaje y educación de la conciencia debiera iniciarse con una ejercitación y desarrollo de la percepción pura.

La percepción pura contribuye a restablecer la energía nerviosa puesto que el cerebro descansa ante la ausencia del pensamiento e imaginación. De ahí que el Dr. Paul Chauchard sostiene que la percepción sensorial regulariza y estimula las funciones del cerebro regenerando las células cerebrales.

Observar como niños (sin recuerdos ni experiencias asociadas) excluyendo la participación del pensamiento contribuye a facilitar la relajación mental necesaria al desarrollo de la conciencia, controlar los pensamientos conscientemente, incentivar la concentración, amplificar la imaginación y memoria ayudando a formar un criterio objetivo y realista.

- *Meditación es imaginación*: El principio de toda creación está en una imaginación de los deseos, planes y programas de acción. Ella colabora en la fijación de objetivos, esperar resultados, obtención de recursos y todo el proceso que encierra el control de las actividades creativas.

Para sacarle mayor partido a la imaginación y que cumpla efectivamente su rol creador, no debe darse suficiente atención al problema a resolver, sino que una vez conocido este último, inmediatamente centrar la imaginación en el objetivo buscado. Recordad la ley del comportamiento que dice: “si se pone en conflicto la voluntad y la imaginación, esta última será la determinante del resultado obtenido”. Esta situación se puede ilustrar con los ejemplos siguientes: dificultad

de modificar hábitos invocando para ello la voluntad de cambiar; querer conciliar el sueño, recordar un nombre o vencer la timidez.

Los hábitos pueden cambiarse empleando preferentemente la imaginación antes que la voluntad, de por sí, menoscabada en el sujeto sometido al vicio. Deberá hacerse siempre hincapié en el logro del objetivo antes que en el rechazo del problema con secuencias de asociaciones mentales adecuadas, en términos positivos. Por ejemplo, si se desea la reducción de peso, las imágenes asociadas deberían estar orientadas en los siguientes términos: ¡Llegaré a ser esbelto! Antes que ¡Bajaré de peso! En la cual se estaría reforzando consciente o inconscientemente la imagen de sobrepeso. Por ello es primordial cuidar sobremanera el lenguaje empleado, así como las imágenes visualizadas, las cuales pueden producir el efecto contrario al que deseamos obtener.

Respecto de la dificultad de dormir, el insomne que haga esfuerzos (voluntarios) por rendirse al sueño, no hará más que dificultar la tarea por la tensión correspondiente y mientras más sea su intención, menos probable será el quedarse dormido. En cambio, si se relaja físicamente y emplea su imaginación asociando visiones de calma, excluyendo el esfuerzo excesivo de concentración de la atención, favorecerá la relajación mental necesaria para dormir.

La timidez (de múltiples variedades) puede salvarse o al menos aminorarse mediante una adecuada imaginación. Sin embargo, a veces ocurre que la misma imaginación (mal empleada) incrementa la ansiedad y el temor, por ejemplo, al disertar en público el expositor visualiza tal acción, provocándole palpitaciones, problemas respiratorios y ansiedad como si se encontrara ya frente a su audiencia. Todas estas actitudes anticipan su realización volviéndose a presentar durante la exposición. Una forma de enfrentar este suceso, es imaginando propósitos positivos, no utilizándola para la “eliminación del problema”.

Recordar algún tema, fecha o nombre de alguien puede ser en ocasiones de gran dificultad. Fuera del hecho de que se puede mejorar y desarrollar la memoria, en este caso estamos ante una situación en que se quiere recordar algo y no logra hacerlo voluntariamente, lo que induce o motiva una gran tensión, ansiedad y persistencia en recuperar lo olvidado, provocando con esto, la inhibición de la memoria. Se recomienda, entonces, olvidar el “intento de recordar”, relajarse y enfocar la atención en otras actividades totalmente distintas. Posiblemente, al cabo de un momento inesperado aflore a la conciencia el recuerdo pues debemos tener presente que si bien nuestra conciencia no ha sido capaz de “recuperar la memoria”, el subconsciente continúa su trabajo y es capaz de “recuperar la memoria”, el subconsciente continúa su trabajo y es capaz de proporcionarnos la información requerida, aunque seguramente exista alguna razón (conocida o no) del por qué del olvido.

Es fundamental asociar la imaginación con la voluntad, hecho que contribuirá a crearle seguridad y autoconfianza en la realización de sus proyectos. Determinar qué es lo que se quiere lograr y establecer enseguida asociaciones mentales adecuadas a ese objetivo. Así tenemos que la imaginación cumple el rol de anticipar (expectativa) el resultado buscado, comprobando que es más fácil obtener éxito imaginando estar en posesión del objetivo que imaginar el rechazo

del problema. Entonces, en cualquier actividad creadora debemos imaginar su plena realización. El arquitecto, el investigador, el artista, visualizan mentalmente el edificio, el descubrimiento y la obra de arte, metas de cada uno de ellos.

Para emplear eficazmente la imaginación, es conveniente previamente delimitar bien el problema (numerosas veces desconocido, mal enfocado o incomprendido), para poder plantearse correctamente el objetivo a seguir, y por último, crear las soluciones adecuadas.

La imaginación tiene profunda incidencia tanto en las actividades sensoriales como en las motrices. Por ejemplo, la concentración de la atención en una idea o en un texto interesante, produce simultáneamente una extinción de la percepción consciente del entorno. También el temor a un estímulo determinado (perro) provoca una respuesta motora (correr).

Sin embargo, para obtener repuestas sensoriales y/o motrices se requiere la participación de la memoria, que permite mediante la comparación de experiencias anteriores (propias o de otros), imaginar la respuesta adecuada a estímulos similares.

Es necesario señalar el papel que cumple para los individuos el significado de los símbolos y que pueden ser diferentes para cada uno de ellos dada la diversidad de experiencias, educación, cultura, creencias, emociones, etc. Las palabras emitidas pueden ser mal interpretadas más allá de su significado literal, según sea la entonación, gestos, calma, confianza, duda, estado emotivo, motivación que acompañe su emisión, situación que dificulta la comprensión del mensaje de la realidad.

En el caso de las autoafirmaciones, el individuo aceptará el significado de las palabras que el mismo les asigne, debiendo prestar atención al contenido de ellas, además de su forma positiva de expresión, en tono directo con frases cortas y precisas, asociándoles imágenes adecuadas ayudándose así en la memorización y concentración de la atención.

- *Meditación es concentración*: Todo proceso de concentración involucra enfocar la atención en un hecho determinado u objeto específico (figura) con exclusión del campo de atención consciente de aquellos estímulos que están fuera de nuestro centro de interés (fondo). Por lo tanto, la concentración provoca simultáneamente dos estados de conciencia: uno de plena atención y claridad de la percepción y otro que cae bajo el nivel de conciencia, presentándose vagos e imprecisos los estímulos. Es la actitud del sabio absorto en su problema y totalmente distraído de su entorno.

Por otra parte, la atención puede orientarse hacia una multiplicidad de estímulos, presentándose un tipo de atención dispersa (ejemplo es la visión periférica). En este caso, la concentración se enfoca expectante hacia la probabilidad de ocurrencia de un acontecimiento futuro. En la concentración la atención se enfoca hacia un hecho presente necesaria para un análisis en profundidad de los problemas.

Lograr la concentración, es quizá el medio más eficaz de alcanzar las metas y objetivos y es una característica de los genios, tener una gran capacidad innata o adquirida de concentración en una misma idea durante prolongados períodos.

El trabajo cotidiano nos brinda la oportunidad de educar y desarrollar la concentración. El hábito permanente del trabajo con verdadera dedicación, absorción y preocupación por el mismo, ignorando toda dispersión, ajena a tal labor contribuye a forjar una voluntad fuerte, una confianza y seguridad en sí mismo, proporcionando un medio en el cual ejercitemos la energía creadora para la resolución de los problemas cotidianos.

La concentración implica conocimiento preciso de lo que se quiere obtener. De ahí que, muchas veces por falta de comprensión de las finalidades perseguidas en una actividad cualquiera, motiva la dispersión de la atención con el consiguiente fracaso en la solución de un problema.

Para que en el trabajo la concentración tenga un efecto positivo en la formación de la voluntad, es necesario que la motivación o impulso a realizar las labores asignadas, sean más bien de carácter netamente morales ante que materiales. El deseo de conocer, desarrollar la creatividad y productividad, lograr metas de producción, desear el desarrollo personal y social son fines totalmente distintos de las motivaciones materiales: renta, beneficios contractuales, poder, relaciones sociales, ambiente de trabajo, etc.

Generalmente la facultad de concentración se presenta en los individuos de fértil imaginación y está íntimamente relacionada con la percepción sensorial. Entonces, cuando se efectúan ejercicios de entrenamiento de la percepción e imaginación, directa o indirectamente se está reforzando la actividad de concentración.

- *Meditación es memoria*: Se puede considerar a la memoria como una de las principales funciones de los procesos mentales, en la que se almacenan y recuerdan todas las percepciones (conscientes e inconscientes), pensamientos y experiencias en que se involucra la persona. Constituye un mecanismo esencial para el aprendizaje de cualquier actividad física e intelectual, puesto que permite efectuar los trenes de asociaciones adecuadas para recobrar la información, como también, establecer las relaciones y comparaciones con las percepciones sensoriales.

Los hábitos físicos y de pensamiento adquiridos por la repetición continua son parte de la memoria, iniciándose con la intervención voluntaria esforzada, llegando a transformarse en mecanismos (reflejos) condicionados, sin participación consciente en ellos. Sin embargo, la conciencia permite ubicar los recuerdos en el pasado, diferenciándolos de las percepciones presentes. De ahí que, a la memoria se le conoce como “la facultad de conservar, reproducir y reconocer las imágenes verbales, motrices y visuales”. Por esto, se considera que todo acto de inspiración, creatividad e imaginación no es más que el resultado de la facultad de la memoria que mediante asociaciones, combinaciones,

comparaciones y relaciones inconscientes, motiva fijar la atención concentrada hacia un determinado objeto.

Por otra parte, además olvidamos porque queremos y debemos olvidar. El aprendizaje exige, paradójicamente, que olvidemos, es decir, dejemos libre a nuestra conciencia para recibir nuevas experiencias y conocimientos. Para que la información sea plenamente recordada y recuperada por la memoria debe efectuarse el proceso memoria-olvido-memoria con absoluta comprensión del material de estudio, repetición de él, relación y asociación con temas afines, repasos periódicos y una adecuada dosis de confianza en la memoria propia, situaciones, todas ellas, que contribuyen a favorecer y agilizar esta capacidad intelectual.

El temor, la ansiedad, el esfuerzo voluntario por recordar algo, inhiben o retardan el proceso de memorización dado que son elementos que paralizan la imaginación (fuente de memoria). Recordemos la ley de la concentración de la atención: “si la imaginación y la voluntad se contraponen, la imaginación siempre es la vencedora”. Por esto se recomienda, en tales situaciones, intentar relajarse y cambiar el enfoque de atención hacia otro tema o actividad; probablemente, luego se recuerde cuando no se esté pensando conscientemente en ello.

Así como la percepción es selectiva, también la memoria registra y acumula solo parcialmente los estímulos y varía según la predisposición, interés, grado de atención, etc. Sin embargo, el hecho de no enfocar la atención consciente en un estímulo determinado puede significar que con posterioridad se presente este “recuerdo inconsciente” como un hecho creado por nosotros mismos, cuando en realidad ya lo habíamos percibido de alguna forma.

Existen diversos procedimientos nemotécnicos para memorizar, que emplean distintas variantes de asociaciones mentales de palabras o grupos de palabras, comparaciones ridículas, combinaciones alfanuméricas, etc.

Por ejemplo:

- Para recordar números:
 - dividir el número a recordar en subgrupos de menos dígitos.
 - Utilizar frases u oraciones cuyas palabras coincidan con los números de acuerdo a la cantidad de letras de ellas.
 - Convertir números en letras claves (excepto vocales) intercalando vocales entre las consonantes para formar palabras.
 - Asociar una secuencia numérica a objetos de fácil memorización.

- Para recordar objetos:
 - relacionar los objetos con las claves de memoria asociados a la serie numérica.
 - Imaginar una escena familiar e integrar los objetos en esa situación.
 - Relacionar los objetos a recordar entre ellos mismos.

Antes de pasar al próximo punto, reiteramos que el papel principal de la memoria le corresponde a la imaginación de situaciones asociativas, por extrañas o ridículas que parezcan, lo que facilita el centrar la atención necesaria para una buena recuperación de la información.

- *Meditación es emoción*: El hombre, es la especie del reino animal que ríe y llora, ama y odia, tiene valor y temor, buen y mal humor, dicha y desdicha, ira y calma, optimista y pesimista, en una palabra, puede decir *si* o *no* a la vida. Toda la gama de emociones que puede experimentar el individuo hacen factible producir un cambio de comportamiento mediante el establecimiento de procesos mentales adecuados que faciliten la sustitución de emociones negativas por positivas. Este proceso puede ilustrarse mediante dos efectos:
 - Primero, la intensificación de una emoción tiende a reemplazar a una de pequeña intensidad. El acoplar un contenido emocional intenso a una sugestión, tiende a hacerla más efectiva. Así, cuando una persona se haya experimentando una sensación placentera y aparece un peligro inminente, la emoción más intensa de temor desplaza a la agradable, que desaparece por completo si el peligro se hace más pronunciado.
 - El segundo efecto para modificar las emociones puede enunciarse como el “dominio de la emoción por la acción”. Este descubrimiento psicológico de W. James tiene grandes consecuencias prácticas. Por la imitación consciente de las actitudes físicas que acompañan a ciertos estados mentales, podemos, en alguna medida, inducir tales estados. “Para estar contento” aconseja James, “yérguete contento”, mira en torno alegremente y condúcete como si la alegría ya te inundara. Para sentirte valiente, obra valientemente, y es muy probable que la emoción del valor reemplazará al sentimiento del miedo”.
- *Meditación es voluntad (propósito)*: Hasta el momento hemos señalado el proceso que se lleva a cabo durante la toma de conciencia de cierta información. Se inicia este proceso con la etapa de adquisición de conocimiento mediante la percepción sensorial, para su posterior elaboración, almacenamiento y evocación (memoria) en los procesos del pensamiento de un impulso (intención o propósito) que origina y activa la voluntad de actuar, completando así el ciclo percepción-pensamiento-acción. La voluntad otorga dinamismo al proceso, dado que nos proporciona la esperanza de la transformación de los pensamientos y deseos en realidades.

Actuar, trabajar, estudiar, crear, incluso pensar, requiere del ejercicio continuo de la voluntad. El avance de la civilización y los conocimientos científicos obtenidos mediante la observación, reflexión y experimentación han contribuido al actual desarrollo tecnológico gracias, en gran parte, si no exclusivamente, a la participación con paciencia, esfuerzo y persistencia de la voluntad del ser humano.

Desarrollar una firme voluntad requiere de un proceso previo de reflexión, que oriente nuestro actuar con un sentido de entendimiento, juicio, habilidad, seguridad y decisión. Por otra parte, la voluntad ayuda directamente en la

formación de nuestro carácter, confianza en sí mismo, aprendizaje, adopción y cambios de hábitos, dominio de las emociones, etc.

El ejercicio de la voluntad se lleva a cabo considerando tres aspectos o requisitos para lograr una meta:

- Definir claramente las metas
- Esperanza en el logro
- Ser consecuente

La paciencia, esfuerzo y persistencia en la formación de hábitos mediante la repetición continua de los actos, confiere al sujeto de una voluntad enérgica. Asimismo, los fracasos y problemas a que nos vemos enfrentados educan nuestra voluntad al ir buscando soluciones a éstos y así estaremos reforzando la confianza en sí mismo. Por último, recordemos lo que nos dice W. James, “no aguardéis a que se hayan encontrado todas las soluciones. Es bien improbable que todas las soluciones se conozcan jamás. Poneos a la obra ahora mismo y comprobad, por el ensayo y aún a riesgo de error, si estáis siguiendo el rumbo adecuado”.

SEPTIMO PASO: ¿ES LA ILUMINACION UN PROCESO DE SER?

L. de Broglie, Premio Nóbel de Física comenta: “Esas felices casualidades, solo le acontecen a los que lo merecen, a los que por su esfuerzo prolongado han llegado al borde del descubrimiento, a los que, habiendo consagrado su vida al estudio de una ciencia y conociendo a fondo los datos del problema que estudian, están completamente preparados para asir la solución buscada, cuando por cualquier casualidad se les ofrezca de repente”. Por otra parte, el P. Riaza, concluye: “En los descubrimientos, tenidos por casuales, aparece de ordinario, tomando también parte en mayor o menor grado, un hábito de observar, un espíritu alerta e inquisitivo, cierto instinto científico, algo temperamental, una inteligencia preparada para percibir e interpretar la causalidad, una intuición especial para apreciar como con un fogonazo tras el detallito anómalo el descubrimiento fascinante”.

Si bien el estado de conciencia “iluminación” se presenta en un momento inesperado y en forma instantánea como algo que no guarda relación con las vivencias percibidas en los instantes previos a la “chispa creativa”, es necesario conocer, que detrás de ella ha existido un proceso de la creación cuyas etapas son necesarias y suficientes para generar el acto de iluminación.

Comenzamos este proyecto efectuando una fragmentación de la conciencia al dividir a ésta en siete estados del Ser. Pareciera, entonces, que el buscar la unidad suprema del Ser hace necesario experimentar una fragmentación de la conciencia. Sin embargo, la conciencia de unidad es la conciencia de la totalidad del Ser o conciencia universal, en donde no existe separación alguna, ya sea de estados de conciencia, de formas de educación, de medios de actuación grupal y de los procesos de cambio; no existe división espacio temporal; el Ser en conciencia de unidad trasciende todo lugar y todo tiempo, toda persona y toda cosa, por lo tanto, no se siente identificado y separado en diversos egos. Para él, no existe la necesidad de satisfacer el ego, lo que explicaría, en parte, del por qué aquellos que se han desidentificado del ego, rara vez dan una opinión favorable o desfavorable de alguien y, si lo hacen, puede considerarse como una situación de excepción. De ahí, que tampoco buscan reconocimientos, ya que al aceptarlos implicaría de por sí, una separación de egos. También la satisfacción del ego

de otras personas llevaría una especie de autocongratulación, dado que la conciencia experimentada en un proceso de desidentificación, es única y por lo tanto estaríamos felicitándonos (egoístamente) a nosotros mismos, aunque aparentemente percibimos e identificamos fragmentariamente a las personas como ajenos a nuestra conciencia.

De todo esto, puede concluirse que para alcanzar la plena expresión de sí mismo debe buscarse la desidentificación del ego, es decir, experimentar la vida no como un fragmento de la conciencia, ni satisfacer las necesidades del ego, externas e internas al individuo, sino que por sobre todo se deberá percatar de que él forma parte de la totalidad de la conciencia. Por lo tanto, intentar desidentificarse del ego en todas sus formas y características específicas, es una condición para acceder a una experiencia de iluminación y creación.

El proceso de evolución de la conciencia puede considerarse como el “retorno a la desidentificación del proceso de identificación”: la vuelta al origen, donde se une el principio y el fin, alfa y omega.

En sus comienzos, la conciencia emerge de un estado de completa desidentificación, de vacío mental, de conciencia pura; no existen fragmentaciones ni fronteras entre el infante y su medio. Paulatinamente, a medida que vaya creciendo el niño, empieza a establecer una conciencia de separación: identificación de sí mismo, de las cosas, personas, animales, etc. Percibe con el tiempo, a su cuerpo separado de su mente y de todo lo demás; sus pensamientos son solamente suyos; su memoria lo mantiene sujeto al pasado. Se puede decir que la vida del individuo es la historia del proceso de identificación y que existen innumerables elementos que contribuyen a este proceso de sumisión identificatorio de la conciencia, de tal modo, que creemos que sólo existe esta forma de percibir la realidad. Sin embargo, en situaciones especiales, como en el sueño, concentración de la atención, meditación, hipnosis, estados alterados de conciencia, etc., se presentan formas de desidentificación e el cual el individuo trasciende los modos habituales de percepción de la realidad.

Las etapas de crecimiento personal, se transforman en un proceso continuo de identificación de diversos estados de conciencia, que originan cambios de comportamiento, reflejados tanto en las percepciones, pensamientos y acciones. Por otra parte, el individuo se identifica con una pauta general de comportamiento que le sirve de guía de referencia para su actuar. El proceso de identificación continúa al integrarse el individuo (actor) a un grupo comunitario (centro de conciencia) liberado de estructuras y de plena participación; esta fase puede considerarse como el preinicio al proceso de desidentificación o despertar de la conciencia de unidad. Entonces, como señala Kart Jasper: “El hombre puede sobremontar la separación del sujeto y el objeto en una plena identificación de estos dos términos, con desaparición de toda objetividad y extinción del yo. En ella se abre el verdadero ser y al despertar queda la conciencia de algo de una significación hondísima e inagotable. Para quien la experimentó es esa identificación el verdadero despertar y el despertar a la conciencia en la separación del sujeto y el objeto más bien el sueño”.

De todo esto surge el sentido de educar la conciencia mediante un sistema de aprendizaje vivencial, cual es el implementado en este libro. Con esta forma de transformación personal y social, se recorre la evolución de la conciencia mediante el proceso de “darse cuenta” de la identificación del proceso y del cambio que significa en la percepción de la realidad al adoptar un sentido de des-identificación del proceso de

identificación. De ahí que, esta fase pasa a constituirse en la etapa final del proceso de evolución de la conciencia.

(II) Hacia una Forma de Vida Consciente

Introducción.

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

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

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

1. Aprendizaje.

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

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

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

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

2. Crecimiento.

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

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

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

Si bien las fases inferiores de los estados de conciencia (AA y AP), no están orientadas a desarrollar facultades superiores (telepatía, clarividencia, precognición, sincronicidad, etc.), con el crecimiento de los estados de conciencia se puede tener acceso a estos poderes interiores al individuo. Este, liberado de los estados inferiores comienza a experimentar una especie de expansión de la conciencia que no está limitada por las dimensiones espacio-temporales.

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

3. Desarrollo.

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

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

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

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

De todo esto se desprende, que es factible asociar y programar las actividades para el éxito o fracaso, la salud o enfermedad, la riqueza o

pobreza. Es lo que los psicólogos denominan “el valor de la propia imagen” y que les ayuda a percibirse a sí mismo de tal o cual forma.

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

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

Educación Autoritaria.

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

del aprendizaje asociativo y programada, dejando de lado otros modos, como por ejemplo, la intuición y las emociones; el deterioro de los valores y principios éticos, afectando su actuación moral.

Hay varios autores que reflejan este tipo de “cultura autoritaria”. Así por ejemplo, Marilyn Ferguson en su obra *La Conspiración de Acuario* nos señala los aspectos “erróneos”, en el poder y la política, en la salud y medicina, en la educación y aprendizaje y también en lo económico sobre los valores. Por su parte, Carl Rogers en su texto *El Camino del Ser*, nos describe los aspectos negativos que están afectando una política educativa tradicional.

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

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

- Orientación receptiva²⁹
- Orientación explotadora³⁰
- Orientación acumulativa³¹
- Orientación mercantil³²

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

Educación Humanista.

Como puede observarse, todos los aspectos negativos y “concepciones erróneas” del comportamiento humano están favoreciendo al sistema imperante en nuestra actual sociedad en donde los elementos que la sostienen y le dan su “razón” de existencia son básicamente la apropiación de objetivos del prójimo, incentivar el egoísmo, fragmentación de la educación y cultura, adoración del poder y la riqueza, del dinero, posición social, impulsar el consumismo y mantener al individuo en un estado latente de sumisión y programación, causantes de la tensión nerviosa o estrés. El resultado de esta estructura del comportamiento de la sociedad se traduce en que al individuo no le es posible escapar de esta “conciencia de sumisión y dependencia”, puesto que cualquier

²⁹ Orientación receptiva: “la persona siente que la fuente de todo bien se halla en el exterior y cree que la única manera de lograr lo que desea es recibiendo de esa fuente.”

³⁰ Orientación explotadora: “no espera recibir cosas de los demás en calidad de dádivas, sino quitándoselas por medio de la violencia o la astucia, y que el individuo no puede producir nada por sí mismo.”

³¹ Orientación acumulativa: “hace que la persona tenga poca fe en cualquier cosa nueva que puede obtener del mundo exterior; su seguridad se basa en la acumulación y el ahorro, en tanto que cualquier gasto se interpreta como una amenaza.”

³² Orientación mercantil: “experimentarse a uno mismo como una mercancía y al propio valor como un valor de cambio.”

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

REDESCUBRIENDO EL PRESENTE

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

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

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

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

Cómo recuperar el presente perdido, es quizá uno de los problemas cruciales de nuestro tiempo. Sin embargo, para comenzar a redescubrir el presente es necesario que se comprenda que estamos en una condición que niega la verdad del presente. Ahí, se inicia el descubrimiento de que existe un camino para vivir el presente en cada instante de la vida. En el presente, desaparecen las intenciones de controlar al otro, de competencia, de agresión, y por el contrario, se comparte, coopera y acepta a los demás tal como son. La historia del hombre ha sido la historia de pérdida del presente, volviéndose cada vez más extraño para él. El futuro del hombre depende de si logra o no redescubrir el presente que ha perdido hasta hoy. Cuando lo alcance, entonces y sólo entonces podrá decirse que ha vuelto a renacer en un mundo nuevo.

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

Redescubrir el PRESENTE es un proceso que se origina cuando se descubre la alienación del presente y se orienta la vida hacia un cambio de conciencia que lleve al individuo al descubrimiento de sí mismo y de su libertad e independencia.

Descubrir la identidad del individuo en el presente es darse cuenta de quienes somos en su forma alienada. Así, normalmente el sujeto se identifica en la función que desempeña o ha desempeñado en el pasado o lo que cree desarrollará en el futuro (“soy profesor”, “soy investigador”).

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

Descubrir la sumisión, entonces, significa tomar conciencia ahora mismo, del cambio que hemos experimentado durante el transcurso de nuestra vida. Cómo pasamos desde la infancia, de ser actores del proceso de transformación, a un estado adulto de manipulación y sometimiento de voluntades; desde un estado de conciencia transpersonal del niño, a un estado de conciencia instrumental de la adultez; desde un estado de presencia vivencial del momento, a un estado de ausencia temporal-espacial; desde una emoción de felicidad, a una de tristeza; desde un estado de ser uno mismo, a otro de ser alienado; desde un estado de sinceridad y verdad, a otro de mentiras y fingimientos; desde un estado de espontaneidad, a otro rutinario y mecánico; desde un estado creativo, a otro de pasividad.

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

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

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

Entonces, una forma de tomar conciencia del proceso de cambio de conciencia, es conocer la evolución del individuo desde la infancia hasta la adultez. Otra forma, es

darse cuenta de sus relaciones con los demás desde su estado de coerción habitual hacia su libertad interior; de los factores inhibitorios de sus potencialidades hacia la emergencia de su creatividad.

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

Un ejemplo típico en que se manifiesta la ausencia del presente es en una conversación normal. Casi siempre hay momentos de distracción (no estamos presentes) recordando otras situaciones, adelantándonos mentalmente a plantear un punto de vista, a tal punto que llegamos a estar “sordos” a lo que nos dicen. Esto se comprueba cuando preguntamos o afirmamos algo que ya se había comunicado. Así nos referimos de la persona, a que “estaba en la Luna”.

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

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

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

Cuando desaparece el humor en nuestra existencia cotidiana, la vida se va extinguiendo así como se consume una vela encendida. Ahora bien, ¿qué impide que estemos de

humor? Responder la pregunta pasa también por el hecho de ver cómo nos afecta el humor.

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

El humor se vive en el momento y, al igual que el juego, no tiene un propósito futuro, sino que en el mismo instante en que se experimenta, produce el efecto. El humor es una de las mejores formas de recordarnos que estamos viviendo el presente. Cuando no hay humor, dejamos de estar presentes, comenzando a vivir una vida atormentada por el pasado o por nuestras proyecciones del futuro, empezando a olvidarnos de vivir el mundo cotidiano de la realidad del presente.

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

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

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

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

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

demás. Literalmente estamos “muertos” o “no nacidos” al estar siempre en el pasado o futuro y no vivir el presente. Vivir, significa estar plenamente presente en el momento, sin interrupciones del pasado o futuro. Una de las características del estado iluminado es que, en esos instantes, uno se olvida de las quejas del pasado y preocupaciones del futuro, estando plenamente en el presente.

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

Los niños viven el presente como ningún individuo. Ellos no están preocupados por su pasado (que no lo tienen) y tampoco por su futuro (que es incierto). Por lo tanto, para ellos, el pasado y el futuro no existen. Volver a ser niños, nos permite regresar al presente o descubrir realmente lo que significa vivir el presente. El niño es espontáneo, creativo y experimenta todas las emociones en el momento presente: llora, ríe, juega y disfruta del momento sin preocupación alguna. Es sincero y no se esconde bajo ningún disfraz. No tiene intenciones de competir más allá de un juego. No busca poder, sino vive el momento de la mejor forma que puede. Con el tiempo comienza a olvidar el presente por la educación que recibe y se integra a la cultura del resto de los individuos: adoración al ídolo de la cultura del tiempo pasado y del futuro. Todo su comportamiento y relaciones se establece en este esquema de pre-percepción y post-percepción, no dejando espacio a la conciencia para percibir el presente. Entonces podríamos dividir la cultura en dos formas de percepción de la realidad y de nuestras relaciones con los demás: una cultura del presente y otra de negación del presente, que es la que rige actualmente en la sociedad occidental.

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

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

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

Desde hace un tiempo se ha venido planteando la necesidad de orientaciones por parte de los humanistas, que den respuesta a los problemas de la sociedad bajo los nuevos conocimientos y comprensión de la realidad. Lo anterior sugiere que, a pesar de todos los cambios que han tenido lugar en este fin de siglo, aún persisten problemas existenciales que no han sido resueltos con el avance de la ciencia.

De la comprensión del significado del humanismo se desprende que su destino es un proceso relacional de los individuos que integran la sociedad humana. Esta relación puede darse de diversas formas, que determinan a su vez, distintas formas de vida.

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

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

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

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

La quinta forma de vida va más allá de su propia acción; trasciende su participación voluntaria. Es como una conciencia mística-cósmica en donde el individuo se desprende (desidentifica) de su egoísmo, llegando a percibir la vida como unidad de todas las cosas; desaparecen las fronteras entre lo que uno es y lo que no es; se integran las dicotomías; se difunden y descentralizan el poder y las jerarquías; se adopta un sentido ecológico hacia la naturaleza; no existen intensiones de provocar y competir, sino de cooperar y aceptar a los demás tal cual son, etc.

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

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

Ahora bien, llegar a producir un cambio en nuestra forma de vida requiere que primero descubramos la situación alienada en que vivimos. Transformar esta actitud, pasa por un

proceso de olvidarse del pasado y futuro, redescubriendo el presente. Normalmente no somos conscientes de esta situación, pues estamos habituados a no percibir con nuestros sentidos la realidad del presente. Vivir, significa estar plenamente presentes en cada momento. Si volviéramos a ser niños, viviríamos totalmente la experiencia del presente.

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

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

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

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

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

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

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

derivado en transformar la realidad a la cual estábamos acostumbrados. Se ha ampliado nuestro conocimiento, lo que induce a percibir, acceder y actuar en otras realidades.

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

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

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

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

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

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

Todas estas preguntas nos llevan hacia la búsqueda de una forma de vida que satisfaga plenamente nuestra visión del presente y del futuro de la humanidad.

Intentar hacerlo, es nuestro desafío.

EXPERIENCIAS VIRTUALES EN EL PROXIMO FUTURO

Recientemente veía un programa de televisión en que se decía, más o menos, lo siguiente: “En el año 1000, las comunicaciones se efectuaban en el entorno inmediato y para llevar un mensaje a otra parte, se utilizaban los caballos. Hoy, en el año 2000, las personas se comunican inmediatamente a la velocidad de la luz, por todo el planeta, a través de internet. Para el año 3000, se espera que exista una comunicación directa de los seres humanos y no se requiera de equipos, estableciéndose un contacto virtual con todos los seres y cosas del planeta o con otras dimensiones.”

¿Sabían, que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación con música, trascender en forma virtual 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 virtuales.

En otras palabras, ¿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.

Del mismo modo, ¿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".

Más aún, 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.

Este salto evolutivo, o Big Bang del comienzo de la rápida evolución de la conciencia, según la hipótesis planteada en mis libros, estaría influenciada en gran medida, por la construcción de esa “máquina del tiempo” (combinación de sonido e imagen) para acceder a la realidad virtual.

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

Después de haber presenciado todo esto, no me cabe la menor duda que ya estamos en posesión de la tecnología de la conciencia necesaria para acceder a la realidad virtual ahora, en la década del 2000, y no esperar hasta el año 3000, como anunciaba la noticia en televisión al comienzo de esta nota. Más aún, siempre hemos permanecido en la mente virtual. Es así que, podemos plantear que hoy existen cuatro formas de intervenir en la conciencia virtual. Primero, en conciencia de la cotidianidad, conciencia ordinaria o *mente virtual ordinaria* (MVO) estamos viviendo una realidad que se aparece como que se nos da objetivamente y de la que no tenemos control alguno, pues las intenciones son involuntarias e inconscientes. Segundo, tenemos la *mente virtual dirigida* (MVD) que es un sistema cerrado que orienta nuestras acciones mediante instrucciones de un agente externo como se da en la hipnosis, sugestión, PNL y visualización dirigida, como ejemplos de técnicas de acceso a esta realidad (ver sección A de la segunda parte del libro). Tercero, emerge la *mente virtual compleja* (MVC) que centra su accionar en los procesos de los sistemas abiertos y autopoiesicos (ver la sección B de la segunda parte del libro). Por último, está la *mente virtual ordinaria transformada* (MVOT) que es el estado de plena presencia, (ver la tercera parte de este libro).

PARTE IV

En la Realidad Lingüística del Ser

INTRODUCCION: LA LITERATURA ES MÚSICA

Había terminado de escribir el libro Cambio de Sentido y entonces me pregunté ¿Qué escribiré ahora? La respuesta no se hizo esperar, produciéndome una profunda impresión. Había hecho un descubrimiento. El ordenamiento de las partes, que le dio configuración a la estructura del texto, se produjo en forma espontánea y no premeditada. Nada hacía pensar con anterioridad que se estaba creando un conjunto de piezas para la formación de un libro de esta naturaleza. No existía una planificación consciente de una actividad de este ámbito, pues sus partes (como piezas de rompecabezas) se fraguaron sin otra razón, que la expresión de un sentimiento libre y espontáneo, en el momento en que se produjo. Ahora al hacerme la pregunta aludida, saltó a mi vista una agrupación de las partes en una estructura de mayor complejidad, en que todas ellas estaban interrelacionadas. Creo que prestar atención a esto, puede ser quizás el último recurso para el cambio, después de haber probado otros caminos de transformación personal.

Cada una de las partes, fue elaborada conscientemente para fines diversos en su propio tiempo. Ahora me encontraba con una serie de interrogantes a las que no podía dar una respuesta clara. No tenía certeza de si existía o no una causalidad o finalidad inconsciente que señalara que ciertamente se estaba preparando este ensayo con anterioridad a la toma de conciencia en ello. No era consciente de mi participación activa de su creación inconsciente.

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".

Sin embargo, existe un último recurso para el cambio, que nos lleva al Momento y a la Presencia, sin preocupaciones y recuerdos, a la des-identificación de nuestra personalidad trascendiendo las fronteras de nuestra forma cotidiana de vivir.

¿Cómo facilitar estas actitudes en la vida cotidiana?

Vivir en el presente por un día implica comenzar a prestar atención total a lo que estamos haciendo en ese momento, sin derivar nuestros pensamientos hacia preocupaciones en otras cosas o lugares del tiempo o del espacio. Es como detener el tiempo en el presente. Se excluyen los recuerdos y no hacemos proyectos o proyecciones. Estamos absortos en lo atingente a cada acción. Somos cien por ciento actores. Comenzamos así a aprender a focalizar la atención, lo que nos va haciendo más sensibles a los estímulos en este estado de alerta. Si comemos, darnos cuenta que estamos comiendo; si escuchamos música, darnos cuenta que oímos; si miramos un objeto o paisaje, darnos cuenta que vemos, etc. Al término de esta jornada, de vivir el presente por un día, nos daremos cuenta que podemos tener el timón de la atención a nuestro cargo y poder dirigirla a donde queramos, reduciendo las sensaciones a un sólo sentido. Es una actitud religiosa de "a cada día su afán".

Trascender la identidad por un día, es como dejar morir a nuestra identidad. Transcurre el tiempo con un sentido de aceptación total a lo que ocurra o no, sin buscar alterar la

condición natural de la existencia. Si es bueno o malo para nosotros, lo aceptamos sin resistencia alguna, sino con una actitud de "lo que Dios quiera para nosotros, así sea". Puede parecer pasividad esta actitud, pero no es así. Se requiere mucha voluntad para permanecer en este estado, sin hacer un movimiento para cambiarlo. Es una actitud taoísta: una pasividad "activa". En un sentido religioso equivale al "descanso del Sábado".

Durante toda mi vida, que anduve tras la búsqueda de un camino mediante escritos y lecturas, nunca percibí que había estado siempre frente a mí, el instrumento ideal para el cambio. Ahora, de improvisto aparece ante mí la claridad mental, de que siempre tuve a disposición de uno de los mejores recursos para el cambio: escribir y leer sobre el cambio eran y son en realidad formas de meditación, de acceso directo al inconsciente. Este fue en verdad el descubrimiento a que aludía al principio de esta introducción.

La diversidad de las notas y tonos, de la escritura musical además del tema de que se trate, son las que le dan ritmo y melodía a la música. Así también podemos decir, que **la literatura es música** y esta puede ser una forma de introducirnos, como en una melodía, al interior de nosotros mismos a través de las diversas formas de la literatura.

Así nuestra búsqueda de la identidad suprema, puede comenzar redescubriendo el presente en las diversas formas de la escritura y también en la identificación con la temática de la lectura imaginativa. Quizás con estas formas del proceso de cambio, podamos descubrir y sumirnos al interior de la Intuición y Creatividad, que son puertas de acceso al inconsciente. De ahí que, para facilitar el desarrollo del proceso de cambio (y del mismo texto) se contempla en esta parte de algunas Cartas, Pensamientos, Cuentos y Poemas.

Por todo ello, esta cuarta parte del libro, está dedicada...

A TODOS LOS PENSADORES, ESCRITORES, ARTISTAS, CREADORES Y POETAS QUE LLEVAMOS DENTRO, ES DECIR, A TODOS.

DE LA LECTURA.

Leer, es trascender la cotidianidad; es sumirse en el mundo de la imaginación. Cuando comenzamos a interiorizarnos en la temática de un libro, podemos olvidarnos de nosotros mismos, trascendiendo nuestra identidad y aventurándonos como testigos y participantes en la propia aventura imaginada. Si realmente estamos profundamente concentrados en la lectura, puede ser tal la fuerza del desprendimiento de nuestro ego con la identificación del relato leído, que prácticamente nos desconectamos con la realidad ordinaria, como si estuviéramos hipnotizados. El tiempo transcurre sin darnos cuenta en ello. Al terminar de leer, tenemos que reorientarnos para saber dónde nos encontramos. Tal es la energía de la visualización.

Siempre se dice que uno sigue la senda de los maestros, cuya vida se refleja en los escritos que legaron para la posteridad. De ahí que, acudir a estas referencias es un paso importante para la integración en nuestro comportamiento, de formas de vida diferentes a la nuestra. Esto me recuerda cierta anécdota: Hace mucho tiempo, cuando aún no pensaba escribir de estos temas, un amigo me hizo la pregunta respecto a qué libro le podía recomendar para el desarrollo personal, suponiendo él que yo había leído bastante sobre ello. Para salir del paso, le contesté que debía leer el libro que iba a escribir.

Ahora, frente a la misma pregunta hecha por ustedes, no podría responder así mismo. Sin embargo, para mí, el libro elegido debería contener al menos algunos aspectos que incitaran a la meditación sobre la conciencia: el problema existencial, una forma de vida del ser, un libro de la acción y la creación, una visión de maestros y el arte de vivir.

Sin embargo, existe otro libro al que podemos acceder en estados alterados de conciencia. Nos referimos al "Libro Interno".

Una forma como se manifiesta nuestro "maestro interior", se produce cuando por ejemplo tenemos una necesidad imperiosa por conocer y expresar el contenido de un tema específico cualquiera, y que hemos profundizado y desarrollado en nuestra mente por algún tiempo. Generalmente ocurre que, una vez olvidado este episodio, tenemos un "feliz encuentro de algo inesperado", que ya con anterioridad habíamos imaginado e ideado de un modo realmente coincidente a lo que queríamos expresar. Sucede como si nuestra conciencia interior hubiese leído el libro elegido y nos dirigiera directamente hacia él de forma inconsciente, actuando este "maestro interior" como un bibliotecario que proporciona la referencia bibliográfica necesaria para la comprensión y ratificación del tema en cuestión, liberándonos del esfuerzo que significaría buscar o redactar conscientemente dicho tema. Este es quizás uno de los más gratos fenómenos de la conciencia, experimentados durante el desarrollo de la escritura de mis libros, pues en muchas ocasiones se presentaron estos efectos de sincronidad.

DE LA ESCRITURA.

Una de las formas más adecuadas para entrar en contacto con nuestros pensamientos más íntimos, es la de ponerse a escribir. No importa el tema que escribamos, sino que el ejercicio de comenzar a escribir, de por sí, incentiva los mecanismos inconscientes para expresar nuestros pensamientos. Así, cuando escribimos por ejemplo una carta, antes de comenzar no sabemos lo que vamos a decir. Al término de ella, es probable que nos encontremos con la creación de algo no premeditado, sino más bien con la manifestación consciente del inconsciente. Escribir, es un medio excelente, para hacernos más presentes. Al estar concentrados en lo que estamos expresando, nos olvidamos de todo lo que no sea lo que tenemos entre manos en ese momento y, comenzamos a vivir los sentimientos que brotan de nuestro interior.

La escritura, fuera de hacernos más conscientes, nos traslada más allá de nuestro ego habitual, eliminando las fronteras que creamos nosotros mismos. Después que hemos estado escribiendo, pareciera que hemos vivido otra realidad que trasciende el espacio y el tiempo y entonces debemos reorientarnos a la realidad cotidiana como si hubiéramos permanecido dormidos.

La escritura nos prepara para la meditación. A veces sucede en un momento de profunda concentración en la escritura, se experimente una realidad similar a la del proceso de meditación. Así podemos decir, que la escritura es meditación, un proceso de focalización de la atención, que si bien, no produzca directamente la iluminación, es un excelente camino de preparación y entrenamiento de la conciencia del presente. Cabe recordar que, muchas veces lo que escribimos en un estado de conciencia no sea comprendido en otro estado. Es como si hubiésemos escrito en otro lenguaje al punto de exclamar: ¡Y pensar que yo escribí eso! Esto nos sugiere que cuando escribimos estamos en presencia de un estado de conciencia especial de comprensión que no es asimilado al entendimiento en el futuro. Así, al revisar lo escrito con posterioridad, es probable que alteremos su contenido por estar en otro nivel de conciencia, distinto al del momento de escribir. De ahí que, lo que comenzamos a escribir, nunca será igual a lo que terminamos después de sucesivos borradores, que no son más que diversos estados de conciencia que perciben la realidad de otras formas. Cada borrador es valioso para su propio estado de conciencia. Esta es quizás el origen de la transformación continua de un libro, por los cambios de estados de conciencia del autor. Entonces, un libro, no es más que la expresión escrita de la transformación de la conciencia de su autor.

Dejémonos de describir, lo que sucede al escribir y comencemos a hacer consciente el inconsciente...

Elijamos un tema (mejor que no conozcamos) y comencemos nuestra aventura de aprendizaje hacia la transformación de nuestra propia conciencia.

Ahora comenzaré a escribir, pero antes debo recordar que aprendemos a escribir sólo escribiendo.

El papel que juegan la escritura y la lectura dentro del proceso de transformación personal, es darnos cuenta de cuan alejados podemos estar de la conciencia de unidad al percibir al hombre como medio o fin en sí mismo. La escritura y lectura como prescripciones de comportamiento, facilitan el encuentro consigo mismo, preparándonos

en focalizar la atención, permitiéndonos descubrir el presente en todo lo que hacemos y trascender la propia identidad (Ego), hacia la búsqueda de Ser Uno con Todo. Toda esta preparación de la conciencia individual, nos facilita la apertura a la meditación. De regreso a la realidad ordinaria del Ego, sabemos que podemos volver a experimentar una aventura hacia el cambio, aunque ya no sea necesario, pues ahora ya somos diferentes a lo que éramos antes de acceder al territorio sagrado del sí mismo.

CUENTO

El Camino del Cambio.

Como todas las noches, el abuelo se acercó a su nieto para contarle un cuento antes de prestarse a dormir.

- Ya que es muy tarde, hoy te voy a contar sólo el cuento de las cuatro estaciones.

Hace mucho tiempo, en un lejano lugar vivían cuatro hermanos: tres niños y una niña que jugaban en el patio de su casa.

Otoño se llamaba uno de ellos y era muy joven. Se lo pasaba corriendo como el viento, de un lugar a otro, a veces suavemente y otras muy fuerte, de tal modo que su ropa se iba cayendo poco a poco hasta casi quedar desnudo y comenzando a sentir mucho frío.

Su hermano Invierno, estaba llorando a cántaros y gime de dolor, pues no lo comprenden que trata de hacer revivir una planta seca y sedienta de agua antes que se muera de dolor.

Primavera, la niña hermosa como una flor, está feliz porque goza y disfruta el pleno día de sol en su jardín lleno de estrellas multicolores y fragancias.

Verano, el hermano que no se abriga pues vive mojándose en las cálidas aguas de su tina de baño, pasa las horas descansando sin preocupación alguna.

Cierto día se encontraban en el lugar de siempre y cada uno de ellos, intentó cambiar y ser como los otros, pero no sabían cómo hacerlo. Entonces a uno de ellos se le ocurrió que podían hacer una ronda, y tomándose de las manos comenzaron a girar y girar; tan rápido lo hacían que cada uno de ellos comenzó a sentir que tomaba el lugar del otro hermano que le seguía. Otoño se convirtió en Invierno; Invierno se trasladó a Primavera; este saltó al Verano, el cual volvió al Otoño. Así continuaron cambiando, a tal punto que perdieron la identidad original, manteniéndose eternamente cambiando y conformando las cuatro estaciones del año: Otoño, Invierno, Primavera y Verano.

Para cambiar Otoño, tuvo que darse cuenta que no lloraba y que podía y debía tener esta emoción. Esto le llevó a modificar su conducta y carácter habitual de frialdad, que lo alejaba de esa experiencia, al comprobar que ese sentimiento no era sólo propio de las niñas, sino que también él como niño, podía llorar y prestar atención a esta emoción y por eso no dejaría de ser hombre. La negación del sentimiento, no lo hacía ser auténtico

y mantener una relación sincera con los demás, pues siempre había estado cuidando de presentarse invulnerable y competitivo a los demás. Una vez que comprendió, que llorar era un sentimiento de todos, su vida cambió; ya no se esforzaba inútilmente en fingir; ahora era un auténtico niño, sin temores ni angustias por la opinión de los demás. Así se volvía creativo, sin inhibiciones que entorpecieran sus capacidades y potencialidades interiores.

Cuando Invierno se dio cuenta que si seguía siempre llorando, no tendría jamás la oportunidad de cambiar su vida, sólo entonces comprendió que debía hacer algo para modificar su conducta. En sus comienzos, cuando lloraba, Invierno obtenía todo lo que quería pero luego percibió que ya no le creían cuando lloraba, incluso esta situación lo perjudicaba. De ahí, que decidió cambiar de estrategia y abandonar este sistema de vida y sólo debería llorar en casos necesarios y ocasionales, cuando realmente sintiera una motivación interior. Ahora ya no lloraba sólo por sí mismo, sino que lo hacía por los demás: por el hambre, sufrimiento y dolor ajeno; por la ignorancia y enfermedad de sus hermanos humanos; por la cultura competitiva y de egoísmo extremos; por la dificultad e incapacidad de cambiar del hombre hacia una vida más humanitaria.

Primavera no quería cambiar, pues estaba fascinada y feliz en ese ambiente grato de todos los días. Sin embargo, con el tiempo esta situación se transformó en una rutina que ya no le provocaba mayor placer y alegría. Fue entonces cuando intentó alterar su vida mediante un proceso de cambio personal. Comprendió que el cambio era parte de su vida y no era adecuado permanecer inmóvil y sin novedades a experimentar, pues el cambio le da oportunidad de ejercer su creatividad y dinamismo para su pleno desarrollo.

Verano sí que quería cambiar y sabía cómo cambiar. Nadie le decía cómo ni cuando debía cambiar, pues siempre estaba buscando nuevos lugares y actividades a desarrollar: viajando, caminando, nadando, dirigiéndose al campo, la playa, la ciudad; visitando amigos y familiares; leyendo, escribiendo, trabajando, descansando. De tanto cambio, Verano llegó a comprender que todo cambia o puede cambiar; su salud o enfermedad pueden cambiar; su trabajo o educación pueden cambiar; sus relaciones humanas pueden cambiar. En última instancia, él puede cambiar y su vida en sí, es cambio permanente.

CARTA.

A mi Otro Yo:

Quisiera remontarme a mi pasado. Hace mucho tiempo, naciendo, llorando y caminando, fui creciendo y cambiando tanto física como psicológicamente.

Juntos vinimos al mundo y así permanecemos hasta el fin de mi vida. A pesar que no expresemos a veces nuestro cariño hacia ti, dentro de nuestro corazón te llevamos siempre con nosotros.

Veo aquel día lejano que llegué a tu lado con ansias de aprender. Cuan difícil se me hacían los momentos en que te interrogaba en búsqueda del conocimiento y que agradable era, constatar que rápidamente absorbía la totalidad de ellos. Defines tu presencia sólo ante un auténtico buscador de la verdad del conocimiento, que caracteriza la estructura permanente de la personalidad de quien jamás escatima esfuerzos, mientras exista alguna duda respecto a la comprensión global de algún tema de interés. Además, nunca has sido receloso con tus conocimientos, sino que ante todo, compartes generosa y ampliamente los alcances de los temas de tu dominio. Seguramente, debes tener experiencia académica pues actúas como maestro, dando así a conocer tu experiencia en amplios conocimientos de variados temas, pero por sobre todo, tienes un gran dominio en lo relativo al conocimiento de sí mismo. Es imposible que mediante la palabra escrita pueda expresarse lo que en realidad representas y, sería necesario para conocerte mayormente, integrarse a una experiencia vivencial permanente contigo.

Grandes satisfacciones me produce de estar juntos de una forma íntegramente participativa, situaciones que originan en nosotros verdaderas "explosiones de creatividad", puesto que así y solamente así uno se siente verdaderamente libre de opinar, libre de elegir y decidir el camino que nuestra conciencia nos manifiesta.

Ahora bien, quien se atreve a juzgarte, yo lo catalogaría como muy osado pues, ni siquiera yo mismo intentaría hacerlo aún creyendo conocerte como creo que eres. Sin embargo, este punto daría para un nuevo tema que no es el caso hablar ahora.

¿Qué puedo decir de ti en este momento importante de nuestra vida?

Quisiera decirte sólo unas pequeñas palabras pero que llevaran en sí, un gran mensaje de amistad.

Creo, que es muy difícil plantearte una breve conversación que puede parecer un mensaje demasiado liviano para lo que realmente te mereces.

Quizás nada de lo que diga tenga para ti un significado trascendente, sin embargo, lo poco que pueda decir eso sí, te lo aseguro, es verdadero.

En verdad, te aprecio mucho.

Creo que también hemos mantenido siempre una amistad que seguramente será imperecedera. Por ello creo que basta, tan solo unas breves palabras para indicarte que detrás de ellas hay un gran significado en nuestra amistad.

Voy a decirte algunas cosas, que si bien no tengan un gran significado para ti, al menos, lo han tenido para mí y que particularmente describen el aprecio que sentimos por ti durante todo el tiempo que te conocemos. Quizás tú no lo notes, aunque todo lo sabes, pero creo que si hacemos un recuerdo de lo que hemos compartido, pueda cambiar nuestra percepción de ello.

Creo que también más allá de la formalidad de nuestros roles, hemos mantenido siempre una cercanía, presta a comunicarnos, que ciertamente permanecerá. Por ello,

creo que basta, tan solo estas breves palabras para indicarte que detrás de ellas hay un gran significado en mi aprecio hacia ti.

Hoy te digo, que siento mucha amistad hacia ti, y que si alguna vez pareció lo contrario, recuerda que a lo mejor estaba con algún problema que absorbía las energías y no dejaba expresar mis verdaderos sentimientos.

Habría preferido no hablar de las crisis a que nos vemos expuesto, pero ya que lo mencionamos, creo que es conveniente hablar de ello. Una crisis es para mí una llamada de atención de que algo no es correcto. Esto puede permitir enmendar rumbos y cambiar de actitudes. Seguramente definir lo que es correcto o no, es muy relativo, pero creo que de todas maneras en nuestra forma de vida, se da una percepción clara de lo que es correcto. Así, espero que yo haya sabido afrontar estas crisis como una medicina para curar el malestar. Quisiera así entenderlo. Es necesario a veces tener estas crisis. Son crisis para el mejoramiento personal.

Respecto de mis actividades, es bueno que me realice en expresiones artísticas. Creo que todos debiéramos además de nuestra profesión, tener una afición natural hacia el arte, ya sea en literatura, escultura, pintura, deportes, etc. Es una forma de manifestar las capacidades interiores que permanecen latentes en cada uno de nosotros. Sólo debemos cultivarlas. Esto he aprendido de ti.

Ahora bien, si alguien me pidiera un buen consejo para resolver un problema trascendental en su vida, yo podría darle uno, pero en realidad creo que ni yo ni nadie podrá hacerlo tan bien como quisiéramos, sino que debe buscarlo por sí mismo y dentro de sí mismo. Quizás deba buscar en su propia alma, pedir en un instante de profunda reflexión y seguramente obtendrá una mejor respuesta en su conciencia interior. Nadie que pide de esta forma, deja de tener una respuesta, pero quizás si en algún momento tenga la respuesta, o no la percibe, o no quiere percibirla, porque si lo hace tendrá que cambiar y esto produce no sólo en él sino en todos nosotros, un gran temor, al que no quisiéramos enfrentarnos. Por todo ello, creo que tú, el gran espíritu interior, puedes darnos una respuesta a todos quienes buscamos una solución adecuada a nuestros problemas.

No espero que estas pocas palabras tengan el poder de transformar a alguien, sin embargo, me gustaría decir ahora, que fuera de estar muy feliz y lo que estas palabras han significado para mí, me alegra mucho ser tu compañero por toda la vida.

PENSAMIENTOS.

¿Qué es la vida?

Es el desarrollo de la conciencia del ser.

Maestro es aquel cuyo aporte no se mide en el número de discípulos que le siguen, sino en aquellos que aprenden

a ayudarse a sí mismos.

Tiene todo y no es nada,
Nada tiene y lo es todo.

Nada tengo,
nada poseo,
sólo soy.

La vida nos enseña que
la vida es algo más
de lo que percibimos,
algo más de lo que
pensamos, algo más
de lo que hacemos y
algo más de lo que somos.

El reino de la Conciencia fluctúa
entre la verdad o la mentira,
entre la esperanza o el temor,
entre el amor o el odio.
El reino del Inconsciente
es la verdad,
es la esperanza,
es el amor.
La conciencia de maestro está
en el reino del Inconsciente.

Mientras mayor sea nuestro
autoconocimiento,
menor será la comprensión
de los demás hacia
nosotros mismos.

El secreto del éxito está
en liberar y expandir
el campo de la conciencia.

La liberación y expansión
de tu conciencia depende
de tu propia conciencia.

Tu cuerpo termina en tu
piel.
Tu mente comienza en tu
piel.

La conciencia no está sólo
en tu cuerpo.
La conciencia está en
todas partes.

De todos los conocimientos,
el mayor de ellos
es la ignorancia.

El mundo de la ignorancia,
comprende tanto,
al ignorante que nada sabe,
al que ignora lo que sabe,
al que sabe lo que ignora,
al ignorante de sí mismo y
al sabio que todo ignora.
Todo eso somos.

La ignorancia
de la ignorancia
es sabiduría.

¿Quién soy? No lo sé.
¿De dónde vengo? No lo sé.
¿Hacia dónde voy? No lo sé.
Pero creo que voy,
en camino de saberlo.

El éxito en la vida se obtiene al
trabajar para vivir antes que
vivir para trabajar,
vivir para amar antes que
amar para vivir,
trabajar para vivir, para amar.

Si dices la verdad o mentira,
si esperas o no,
si amas o rechazas,
vencerás o perderás
en el juego de la vida.

Que la verdad sea tu luz,
la esperanza sea tu paz
y el amor sea tu guía.

El Maestro, el verdadero maestro,
no va precedido por títulos ni grados
sino sólo por su propia conciencia.

Conocer la verdad,
pensar en la esperanza y
actuar con amor,
debes buscar para llegar a Ser.

El orador como el artista,
hablan a los sentidos.
El Maestro habla
a nuestra conciencia.

La paradoja del hombre en este siglo
es que el SER no es y el NO SER es.

Llegar a SER debe ser
lo que has de SER.

En el reino de DIOS en el Cielo,
imperla la verdad, la esperanza, el amor.
En el reino de DIOS en la Tierra, el hombre
es libre de conocer, pensar, actuar y Ser.

El más grande misterio revelado,
el más poderoso conocimiento dado a luz,
el más sabio pensamiento jamás imaginado,
la más elevada acción realizada,
para llegar a Ser lo que quieras ser es,
iniciarte en
conocer, pensar, actuar y ser
en la Verdad, Esperanza y Amor.

El por qué el hombre no ha llegado a ser
lo que debiera ser, se debe principalmente
a que no sabe que
ha conocido su verdad antes que con la verdad,
ha pensado en su esperanza antes que con esperanza,
ha actuado en su amor antes que con amor.

El verdadero y único maestro es aquel que
le basta escribir y vaciar a cabalidad su sabiduría
en una sola obra: su propia vida.

Conocer es poder.

Pensar es poder.

Actuar es poder.

Dios ayuda a quien se ayuda a sí mismo.

Conoce, piensa y ayúdate a ti mismo.

Querer es poder.

Existen dos tipos de hombres:
los que dependen de otros y
los que dependen de sí mismos.

El éxito puede resumirse en tres palabras:
conocer, pensar y actuar.

La mayor sabiduría no está en los libros,
está en nosotros mismos.

Busca a tu maestro en tu conciencia.

El origen de todos los bienes y males
de la humanidad, se encuentra
en la programación mental de actividades.

El éxito en cualquier actividad,
se obtiene primero
estableciendo el objetivo,
y después efectuar
la programación mental pertinente.

La programación mental de actividades,
incide en nosotros desde
que nacemos hasta el fin de nuestros días.

El secreto del éxito radica,
en conocer las oportunidades,
pensar en ellas y
actuar en las mismas.

En realidad todos hemos y podemos
lograr el éxito que merecemos
de acuerdo a lo que el hombre
piensa o pensará en ser.

Todo obtendrás
si tratas de
conocer, pensar y

ayudarte a ti mismo.

Mientras mayor sea el autoconocimiento
menor será la comprensión
de los demás hacia nosotros mismos.

La conciencia no está sólo en tu cuerpo
la conciencia está en todas partes.

La energía de la conciencia no se
demuestra por diversión,
se vive y experimenta
en la propia conciencia.

Cuando en una actividad,
pienses y actúes como ignorante,
te has convertido
en maestro de la ignorancia.

Ayudarse a sí mismo, no significa
valerse sólo de su propia conciencia,
sino que esta debe ser el principio
y no el fin de aquel beneficio.

La inteligencia es una variable
dependiente de la conciencia
de sí mismo y de los límites
que esta le imponga.

La única verdad,
es que todas las verdades,
son una gran mentira.

La mayor grandeza de tu vida,
es la de recibir
ayuda de ti mismo.

La liberación y expansión
de tu conciencia,
depende de tu propia conciencia.

POEMAS

Nadie

Si nadie hace,

si nada se hace,

si nada hace nadie por nadie,

ni nadie hace nada por nada,
nada se hará y nadie lo hará.

Naturaleza

Cuando el follaje de las hojas se mueve,
al son de la brisa matinal.

Cuando el río límpido corre, bajo
el estruendo espumoso del roquerío.

Cuando el alba, anuncia un día
caluroso en la pradera.

Cuando el viento silba, en nuestros
rostros gélidos de frío.

Cuando los pájaros chillan y vuelan,
alborotados por su despertar.

Cuando la lluvia cae sobre tu mano,
mostrando la luz del arco-iris.

La Naturaleza le canta a la vida.

Si Quieres

Si quieres en verdad ser,
debes en verdad actuar.

Si quieres en verdad actuar,
debes en verdad pensar.

Si quieres en verdad pensar,
debes en verdad conocer.

Si quieres en verdad conocer,
debes en verdad buscar.

Si quieres en verdad buscar,
debes en verdad esperar.

Si quieres en verdad esperar,
debes en verdad amar.

Si quieres en verdad amar,
debes en verdad ser.

¿Quiénes Somos?

Cuando **Bajo** la sombra de un árbol yacen los huesos en cuerpos de niños.
Cuando **Escucho** el lamento del hambre de un estómago seco.
Cuando **Siento** el llanto de la debilidad descarnada.
Cuando **Tengo** poco tiempo para pensar en la maldad del hombre.
Cuando **Intento** borrar de mi mente esas angustias.
Cuando **Aprovecho** mi tiempo en banalidades.
Cuando **Somos** en lo que tenemos y no en lo que demos.

Entonces me pregunto: ¿Quiénes somos?

Cuando **Hacemos** algo por estos niños.
Cuando **Unos** dan todo de sí mismo.
Cuando **Muchos** prestan sus servicios de caridad.
Cuando **Andamos** buscando el alivio de los demás.
Cuando **No** escatimamos esfuerzos por liberarlos de sus cadenas.
Cuando **Osamos** ayudarlos en todas las adversidades.
Cuando **Somos** ojos y oídos de los desamparados.

Entonces me pregunto: ¿Quiénes somos?

Cuando **Ante** toda ocasión lastimosa primero acogemos al niño.
Cuando **Nadie** puede impedirnos hacerlos libres.
Cuando **Gestamos** oportunidades para su propio destino.
Cuando **Elegimos** la forma de vivir que más le favorezca.
Cuando **Levantamos** nuestro rostro hacia él.
Cuando **Esperamos** con humildad superar sus limitaciones.
Cuando **Somos** lo que siempre hemos sido.

Entonces me pregunto: ¿Quiénes somos?

Si no Amas

Si no actúas, inútilmente serás,
si no piensas, inútilmente actuarás,
si no conoces, inútilmente pensarás,
si no buscas, inútilmente conocerás,
si no esperas, inútilmente buscarás,
si no amas, inútilmente esperarás.

No Esperes

No esperes ser sin actuar,
no esperes actuar sin pensar,
no esperes pensar sin conocer,
no esperes conocer sin buscar,
no esperes buscar sin esperar.

Cuando Escribo

Cuando comienzo con el escrito,
cuando avanzo por esta búsqueda,
cuando cambio los cambios hechos,
cuando vuelvo a comenzar de nuevo,
cuando llamo a las puertas,
cuando se cierran nuevamente,
cuando la paciencia me domina,
cuando al fin se abre un camino,
llegan y me dicen,
¡Esto no se publica!

¿Qué más puedo pedir?

¿Qué he hecho en mi vida?
nacer...
comer y beber,
gatear, caminar, saltar y correr,
ver, oír, saborear... olfatear y tocar.

respirar...
dormir y soñar,
pensar y recordar,
orinar, defecar y transpirar.
escribir, dibujar, leer... cantar y recitar.

construir...
relaciones de amor,
sembrar y engendrar,
dirigir, planificar,
y... meditar.
¿Qué más puedo pedir?

¿Por Qué?

¿Por qué hacemos la pregunta ¿Por qué??
¿Dónde está el ¿Dónde??
¿A quién se refiere ¿A quién??
¿Cuál prefiere a ¿Cuál??
¿Por qué hacemos la pregunta?

Ya eres distinto

Antes era otro...
Ahora soy otro, distinto,
me decía que no podía,

hoy puedo.
Temía cambiar,
hoy he cambiado.

Cuando llegó el momento,
el momento me detuvo,
me paralicé.
Anduve un paso, otro paso
y actué, como nunca lo había hecho.

Hoy mis oídos escuchan:
¡Ya eres distinto!
y lo creo, y lo soy.
Cómo he cambiado,
que me gusta escuchar:
¡Ya eres distinto!

EPILOGO

En la segunda parte de este libro, se nos despliega una metodología para alcanzar profundos estados ampliados de conciencia, que modifican de raíz nuestra percepción cotidiana de la realidad y que le dan un nuevo sentido a nuestra forma de vida. Sin embargo, después de volver de ese proceso, a nuestra vida cotidiana, se produce un vuelco o transformación en la conciencia que nos lleva a comprender, que todas y cada una de nuestras experiencias están relacionadas y sincronizadas con una mayor conciencia: una conciencia universal. Y ahí, por primera vez, asumimos el verdadero control de nuestra vida.

El encuentro con la *Realidad Virtual* mediante el proceso del **Movimiento de la realidad**, nos lleva a preguntarnos ¿qué somos? ¿Qué capacidades podemos alcanzar? y ¿somos quizá inmortales? Creo que debemos dejar estas preguntas planteadas y dejar abierto este epílogo porque ahora, desde aquí, comienza para cada uno de nosotros un mundo de una realidad cambiante; una nueva forma de ver y hacer la realidad; un complemento de nuestra forma de percibir y actuar en este mundo; una nueva riqueza que supera todas las riquezas que en la vida pudiésemos alcanzar; una forma de aprender a aprender; un control responsable de la salud; un sentido en nuestra labor cotidiana; una relación con todo lo que nos rodea; un caminar con una visión de la ciencia; un amor a la vida y todo lo que engloba; la belleza en lo pequeño y la grandeza de lo simple. Fuimos evolucionando quizás cuando nuestra conciencia despertó a una percepción inesperada, de un encuentro con la realidad cambiante, que supera toda explicación racional. Esto nos abrió la mente y salir a la búsqueda de encontrar una respuesta o un camino que nos libere de esa inquietud. Trajimos así muchas herramientas para satisfacer nuestra necesidad de aprendizaje exterior que nos permitiese comprender. Pero hemos llegado al comienzo. Partimos de nosotros y llegamos a nosotros. Lo que andábamos buscando ya lo teníamos. Entonces, con nosotros hemos terminado la búsqueda. Hemos encontrado la libertad. Y por ello, simplemente ya es hora que termine...para volver realmente a comenzar.

Comenzar con una nueva capacidad que habíamos dejado en el olvido. Que casi habíamos perdido en el camino de la evolución. Hoy, ya no estaremos sometido a una sola forma de percibir el mundo, sino que desde ahora tenemos la opción de ver y sentir la esencia de la realidad. Existen muchos caminos que nos ayudarán en esta travesía. Tenemos herramientas de respuestas objetivas para mejorar nuestra salud. También existen a nuestra disposición los medios autónomos, que nos facilitan el encuentro con esa “realidad aparte”. Las potencialidades de la mente ya están “a la vuelta de la esquina”. Disfrutemos de la naturaleza de la realidad de la mente, comenzando a tomar verdaderamente las riendas de nuestra vida. Nadie lo hará por nosotros.

Al término de este proceso, podemos hacernos la pregunta de, ¿Hacia dónde puede llevarnos la experimentación “caótica” de estas realidades? Responder a ella, puede ser el comienzo de una transformación del Ser que implique una nueva visión de la realidad.

Cuando sostenemos que para “despertar” y percibir la realidad, tal cual es, sería necesario aquietar la mente y silenciar al ego, no queremos decir con esto que deberíamos permanentemente destruir al ego para escapar de la prisión psicológica que inhibe la expresión del sí mismo. Consideramos toda esta actitud como un proceso

transitorio que permite tener acceso a otras realidades (o estados de conciencia) distintas a las que encierra la participación del ego, para luego, volver transformado a la realidad ordinaria de la presencia egoica.

Normalmente un proceso de cambio de cualquier naturaleza se produce en forma gradual y continua, de tal modo, que es factible predecir en estados de conciencia exterior el comportamiento futuro, dado que existe una tendencia predeterminada.

Existen situaciones límites, como las señaladas previamente, en que se produce un “salto” a otra realidad. Pasamos de una situación conocida a otra de “caos” respecto de la condición original y estas realidades solo son predecibles en estados de conciencia interior. Sin embargo, recorrer este camino conlleva buscar un instrumento que permita trascender al ego, adquirir un sentido de des-identificación de los pensamientos y sentimientos de satisfacción del ego.

Es hora de finalizar este texto para que cumpla su principal propósito, proporcionar al iniciado de un instrumento guía que le permita comprender y desarrollar su conciencia de maestro: sumergirse en los espacios del lenguaje del Ser.

Ahora está usted en el camino que lo llevará a alcanzar y comprender que su propio desarrollo no está tan lejano, que no requiere de grandes y complejos instrumentos y procedimientos, sino que bastan los simples principios de la conciencia del Ser y de su forma de vida para llegar a ser lo que deba ser: motivación-intención de cambiar, referencia del cambio, acoplamiento con el medio, auto-responsabilidad del cambio y emergencia de la experiencia.³³ No me cabe la menor duda que usted obtendrá éxitos tras éxitos.

¡Buena suerte en esta aventura...una aventura que le dará un nuevo significado y sentido a su vida: un encuentro de paz con la Tierra.

¡Pongámonos en acción para SALVAR LA TIERRA!

³³ Corresponden a las cinco formas de enfrentar el cambio, expuestas en “El último libro de cinco páginas” del epílogo de mi libro “Cambio de Sentido”.

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

EL LENGUAJE DE LOS DIOSSES

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

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

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

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

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

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

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

REFERENCIAS

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Arons, H. (1968). Nuevo curso básico de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
- (1969). Técnicas rápidas de hipnotismo. Buenos Aires: Glem.
 - (1967). Manual de autohipnosis. Buenos Aires: Glem.
- Benson, H. y Klipper, M. (1977). Relajación: La Respuesta de Relajación. Barcelona: Editorial Pomaire S.A.
- Bateson, G. (1972). Pasos para una ecología de la mente. Buenos aires: Planeta.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Buber, M. (1990) ¿Qué es el hombre?. México: Fondo de Cultura Económica.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
 - (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Carroll, John M. (1974). Fundamentos y aplicaciones del Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos aires: Javier Vergara.
- Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España: FCE
- Farias, I. y Ossandon, J. (2006). Observando Sistemas. Santiago de Chile: Ril Editores.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.
- From, E. B (1985). La revolución de la esperanza. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Y seréis como dioses. México: Paidós.
 - (1986). Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- From, E. & Suzuki D.T. (1964). Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Grinberg, M. (2003). Edgar Morín y el Pensamiento Complejo: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Gubern, R. (2000). El eros electrónico. Madrid: Taurus.
- Jung, C. G. (1991). El secreto de la flor de oro. Barcelona: Paidós.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). El Pulso Silencioso. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- Leshan, L. (1986). De Newton a la percepción extrasensorial. Barcelona: Urano.
- (1990). Cómo meditar. Argentina: Troquel.
- Lovelock, J. (2007). La Venganza de la Tierra. Santiago de Chile: Editorial Planeta Chilena S.A.

- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- May, P. (2003). Todos los Reinos Palpitan en Ti. Santiago de Chile: Editorial Grijalbo S.A.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1984). Vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morgan, M. (2004). Las Voces del Desierto. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Nora, D. (1997). La Conquista del Ciberespacio. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
- Osho. (1998). Meditación. La primera y última libertad. Madrid: Gaia
- Ostapchenko, E. (1972). Iniciación al Laser. Barcelona: Marcombo S.A.
- Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). El Universo en una Caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
- (2006). Cambio de Sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina. Troquel.
- (1984). Grupos de encuentro. Buenos aires: Amorrortu.
- Rozak, T. (1985). Persona / Planeta. Barcelona: Kairós.
- Ryzl, M. (1986). Cómo potenciar la mente. Barcelona: Martínez Roca.
- Samuel, L. (1986). Guía práctica de las autoterapias psicológicas. Madrid: Edaf.
- Scott Peck, M. (1991). La nueva comunidad humana. Argentina: Emecé.
- (1990). La nueva psicología del amor. Argentina: Emecé.
- Sherman, H. (1980). Sus poderes misteriosos de percepción extrasensorial. México: Diana.
- Shreeve, J. (2005). La mente es lo que el cerebro crea: Mente alterada. National Geographic.
- Silva, J. (1980). Reflexiones. México: Diana.
- Silva, J. y Miele, P. (1982). El método Silva de Control Mental. México: Diana.
- Spire, A. (2000). El Pensamiento de Prigogine. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Stone, R. B. (1983). La magia del poder psicotrónico. Madrid: Edaf.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). Más allá del ego. Barcelona: Kairós.
- (1994). Trascender el ego. Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- Weiss, B. (1998). A través del tiempo. Barcelona: Ediciones B.
- Wesselman, H. (1999). El mensaje del chamán. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.