

ESPACIOS DE LA MENTE



UN MODELO
CONSTRUCTIVISTA

OMAR PEÑA GRAU

ESPACIOS DE LA MENTE

UN MODELO CONSTRUCTIVISTA

Combinación Compleja de Inteligencias Múltiples

Omar Peña Grau

A Carmen, Tamara, Carola, Matías y Camila,
que cubren un gran espacio en mi mente.

A TI (lector)....

...Para que encuentres, en un instante, la apertura hacia lo esencial.

LAS TRES CLAVES

“nuestras experiencias ordinarias están dominadas por nuestros egos, sumamente personales y condicionados, debido a los múltiples reflejos del espejo de la memoria de las experiencias del pasado. Pero cada vez que nos escapamos de la identidad-ego, aparece la posibilidad de la libertad.”

(La física del alma) Amit Goswami

“no es solo que la escuela del futuro debería centrarse en el individuo y ayudarlo a desarrollar todas sus inteligencias, sino también que cada persona tiene su propia manera de combinarlas y utilizarlas, aunque quizá no la conozca aún.”

(Inteligencias múltiples) Howard Gardner

“El funcionamiento del cerebro está centralmente preocupado con la constante escenificación de mundos a través de la historia de los linajes viables; un órgano que hace mundos en lugar de reflejarlos.”

(El fenómeno de la vida) Francisco Varela

Visiones de Vanguardia:

“La humanidad acaba de entrar en lo que probablemente es la transformación más grande que jamás haya conocido...Algo está sucediendo en la estructura de la conciencia humana. Es otra especie de vida que acaba de comenzar.”

Pierre Teilhard de Chardin

"Por unos instantes sentí una unión sobrenatural con el resto de elementos de la naturaleza, al tiempo que los árboles, la luz y el canto de los pájaros me desvelaban todo su esplendor."

A. Hofmann

“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.”

Edgar Morín,

“Somos un continuo, una sola onda de energía que nuestras estructuras encefálicas nos permiten ver como formas. Nuestro cuerpo es un fenómeno de conciencia igual que nuestro espíritu y todo ello una onda de luz.”

Pierre Jacomet

“...en el mundo natural no hay colores ni hay sonidos, nada de esto: ni texturas, ni modelos, ni belleza, ni olor...”

John Eccles

La visión del mundo que la mayor parte considera científica es inadecuada y en muchos aspectos, obsoleta.

Ervin Laszlo

“En el momento en que toda nuestra conciencia converge en una representación interna y esa imagen se vuelve más real para nosotros que el entorno exterior, empezamos a reconfigurar nuestro cerebro en nuevas conexiones”.

Joe Dispenza

AGRADECIMIENTOS:

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

Agradezco a todos los investigadores, escritores, poetas que han formado parte de la evolución de mi aprendizaje en los campos de la conciencia y, a los cuales he recurrido, habitualmente, para nutrirme de sus sabidurías.

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

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

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

Nota del autor

Mientras continuaba con este trabajo, mi quinto libro, me encuentro con los textos *Inteligencias Múltiples* de H. Gardner, *La física del alma* de A. Goswami y, finalmente, *El fenómeno de la vida* de F. Varela. Después de leerlos, me di cuenta que el proceso y modelo de evolución de la conciencia, que planteo en el conjunto de mi obra, tocaba transversalmente, de alguna forma, a los libros de estos y otros autores¹.

Entonces, volví a buscar, en mi obra, las semejanzas de los principales temas expuestos por Gardner, Goswami y Varela, especialmente en *Cambio de sentido*, de modo de integrarlos en la estructura que propongo en *Espacios de la mente*. Recordemos, que Gardner plantea, que debiera existir una visión integral de la inteligencia que contuviera todas las capacidades humanas para resolver los problemas y enfrentarse a las circunstancias cambiantes en la vida. Además, propone, preferentemente, la práctica de las inteligencias múltiples y su aplicación en la educación. Por otra parte, Goswami señala que la conciencia puede tener acceso a una comunicación o memoria no-local; es decir, existe una “comunicación instantánea que se realiza sin intercambio de señales a través del espacio-tiempo”. Por último, Varela sostiene que la conciencia es co-dependiente con el mundo, es decir, “el mundo dibuja la mente y éste, crea aquella, participando de un proceso de auto-reproducción complejo, a partir de relaciones del proceso mental con la experiencia.

Espacios de la mente, contiene la visión estructural necesaria para la trascendencia de todas las **inteligencias múltiples** (IM), mediante el proceso de inmersión en la **Inteligencia Compleja-Cuántica** (IC) (o nivel de la Mente de Wilber), que permite el acceso a estados de conciencia complejos que contribuyan a la superación de las IM y de la Inteligencia Artificial (IA) de forma permanente. A su vez, existe un proceso de apertura a la práctica de IC mediante la **Meditación Disipativa** (MD).

El libro contiene los aspectos básicos que incitan a la acción y la creación. Es un libro que sirve para caminar. En él encontrarás los medios suficientes para vivir una experiencia trascendente. Descubrirás, en este libro, que ya no eres un ser insignificante, sino que tú, y cada uno de nosotros, es parte de la historia de la

¹ Antonio Damasio, José Luis Díaz y Joe Dispenza. Este último es uno de los autores e investigadores del cerebro más importantes de las últimas décadas. Joe Dispenza profundiza en su obra *Desarrolle su cerebro* (2010) el potencial evolutivo de la mente y desarrollo del cerebro, aprendiendo nuevas habilidades mediante la atención e intención para el cambio evolutivo del ser.

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 el libro, primero, debiera servir para *tener una visión integral del cambio* de conciencia y, segundo, permita una *práctica de transformación integral* para acceder a cambios más allá de las IM y de la IA mediante el acceso a la IC con ayuda de la *atención sensorial bimodal (ASB)*. Si bien, para disponer de la visión integral, debemos primero *conocer y comprender* el sistema (modelo) y, por último, saber que debemos intentar *hacer y cómo hacerlo* para evolucionar, podría remitir al lector a descubrir la etapa del conocimiento que nos convoca investigando en la bibliografía en referencia, disponible en el mercado literario, partiendo con las obras *Inteligencias Múltiples* de H. Gardner, *La física del alma* de A. Goswami y *El fenómeno de la vida* de Varela, sobre este punto.² Sin embargo, con la intención de hacer algo en nuestra conciencia, creo que *Espacios de la mente* cumple en gran medida con este propósito, pues despliega una visión integral del cambio, las técnicas, herramientas y procesos que debemos efectuar para producir un cambio de conciencia, necesario en todas las actividades en que participemos.

Espacios de la mente, emerge con la visión integral del cambio de conciencia y sus aplicaciones en una práctica de transformación integral, en los ámbitos transpersonales, arquetípicos y complejos de la vida (en trascendencia de los dominios de la inteligencia musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal, en la perspectiva de las IM de Gardner). Cabe decir, que es interesante comprobar que la ASB permite el acceso inmediato a la IC y, a su vez, permite la evolución permanente más allá del conjunto de las IM. Por otra parte, de acuerdo al pensamiento de la evolución de la conciencia, propuesta por Morris Berman, las tres contra propuestas al *complejo de autoridad sagrada*, que rige hoy en la sociedad occidental, permiten disponer de otras formas de percepción de la realidad: un estado de *reflexión*, una *experiencia fenomenológica* y la *paradoja* (o interacción simultánea de dos elementos opuestos).³

Es por ello, que el libro está estructurado en dos partes. La primera, APRENDIZAJE DE INTELIGENCIA COMPLEJA contempla el despliegue de la

² También son importantes las obras de Damasio, Díaz y Dispenza, que se presentan en la bibliografía.

³ Morris Berman, nos muestra tres contrapropuestas a la conciencia de la razón y la lógica: conciencia intuitiva, conciencia de experiencia fenomenológica y conciencia de la paradoja.

combinación de las IM en un proceso autonómico de acceso a la Inteligencia Compleja (IC) (nivel de la Mente de Wilber) con ayuda de la ASB. La segunda parte, PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN, REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN DISIPATIVA, comprende un conjunto de actividades, que en su desarrollo permiten la activación más allá de las IM, además de preparar al individuo para la emergencia de la IC con la ASB. De ahí que, todas estas actividades formarían parte integral en el desarrollo de una posible autoconciencia, de cómo estamos *construyendo la realidad*.⁴ Entonces, este proceso de aprendizaje o Espacios de la Mente, puede describirse como Terapias de Reflexión, Reducción Fenomenológica y Meditación Disipativa.

Dado que este libro es en parte una compilación de los otros libros del autor, la bibliografía, presentada al final, fue fundamental para el despliegue de toda mi obra, compuesta por cinco libros: *El universo en un instante de conciencia*, es un resumen compacto (holograma) de todo el conjunto de mis libros. Es decir, su mérito es que contiene condensado los **estados** o **estructura** del proceso autonómico y, los demás libros, solo serían una extensión y comprensión del mismo; *El universo en una caverna*, despliega, principalmente, las experiencias o **formas de vida** de los sujetos del cambio y nos prepara para ir comprendiendo el lenguaje complejo; *Cambio de sentido*, describe el **instrumental** disponible para el acceso a los estados ampliados de conciencia; *Para salvar la Tierra*, nos sumerge en el **cambio de conciencia** ecológica, en su más amplio sentido, necesario para nuestra propia supervivencia; por último, *Espacios de la mente*, síntesis de toda la obra del autor, es tanto el epílogo, para la comprensión del proceso, como también el principio, para la creación del **cambio de paradigma**. Nos asaltan, ahora, las preguntas ¿Cómo funciona el proceso de construcción de la realidad? ¿Qué experimentamos en este proceso? ¿Cuál es el procedimiento para este proceso? ¿Dónde aplicar este proceso? ¿Qué obtenemos del proceso de construcción de la realidad? Estas preguntas pueden resumirse en tres: **¿Por qué no parecemos ser conscientes de estar creando nuestra propia realidad a cada instante? ¿Qué ocurre durante ese instante? ¿Cómo puedo ir más allá del ego?** Y, todo esto nos lleva a la pregunta fundamental **¿Cómo se crea y dónde comienza la conciencia?** Las respuestas están disponibles al término del libro, en las *prácticas de reflexión, reducción fenomenológica y meditación disipativa*⁵ (II parte), que son nuevas formas y prácticas de percepción de la realidad.

⁴ El Dr. Amit Goswami señala (La física del alma) que no somos conscientes de estar creando la realidad pues vivimos ordinariamente condicionados por el ego y con ausencia de libertad, de elegir libremente.

⁵ Para efectos, de los términos expuestos en el libro, relativos a *meditación, meditación disipativa, meditación cuántica, proceso autonómico*, se entenderá que son conceptos equivalentes.

RECONOCIMIENTOS A LOS TALLERES

“Doy gracias y es muy recomendable asistir a este curso; lo recomiendo mucho a todos los que están cansados y no muy cansados de esta vida; hay una hermosa inspiración divina, sublime; muy claro los relatos y muy bueno el sonido; en mi caso superó todas las expectativas; es meditación pura.”

G.B.
Participante taller abril 1999.

“Estoy contenta de haber asistido porque en todas las sesiones aprendí cosas que a pesar de la obiedad, no había tomado conciencia. Después de clases sentí gran paz y descanso. Fue un tiempo gastado en mí, para mí y quiero atesorarlo, ojalá otros puedan aprender también. Gracias.”

A.M.
Participante taller abril 1999.

“Me gustaron las sesiones; es la primera vez que estoy en este tipo de sesiones, pero me gustaría seguir profundizando.”

K.M.
Participante taller mayo 1999.

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

M.R.
Participante taller mayo 1999.

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

L.B.
Participante taller mayo 1999.

“La experiencia es buena; la recomiendo.”

L.M.
Participante taller mayo 1999.

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

C.V.
Participante taller mayo 1999.

“Siento la experiencia como algo muy positivo que me ha permitido creer en lo que no creía; excelente conductor, con gran capacidad para producir bienestar y espero que mucha más gente tenga la oportunidad para participar; gracias y felicitaciones Omar.”

A.L.
Participante taller junio 1999.

“Me pareció regia la experiencia de este taller, se aprende mucho a contactarse con su propio cuerpo y con la conciencia; felicitaciones y gracias por todo. Sigue adelante en esto, pues creo que tienes dones naturales y es una misión que debes cumplir en esta vida.”

I.J.
Participante taller junio 1999.

“Yo creía, antes de seguir estas clases, que no había nada que de verdad pudiera relajarme, o siquiera evadirme por un rato de la realidad, pero me he dado cuenta de que se han sobrepasado cualquier expectativa de lograr algo así. Creo que a todas las personas les serviría de mucho, como fue mi caso al asistir a estas reuniones. Los beneficios son múltiples, y la experiencia fuera de serie. Muchas gracias.”

E.A.
Participante taller junio 1999.

“Muy gratificante poder relajarse de tan variadas formas. Lo encuentro útil, grato, agradable y creo nos puede servir mucho en momentos de mucha tensión ya sea en el aspecto laboral u hogareño.”

G.I.
Participante taller junio 1999.

“Encontré el curso muy interesante; las técnicas de relajación aquí enseñadas, son muy beneficiosas; se puede dejar volar la imaginación sintiendo sensaciones agradables; agradezco mucho el tiempo dedicado por Omar.”

N.N.
Participante taller julio 1999.

“Ha sido una experiencia interesante que incentiva a practicarla para sentir esa paz que se logra con los ejercicios; muchas gracias por compartir tus conocimientos y experiencias con nosotras.”

I.C.
Participante taller julio 1999.

Me parece que el curso está bien enfocado al dar tantas herramientas diferentes para lograr la relajación, pues normalmente estos cursos van solo a una o dos técnicas.”

M.H.
Participante taller julio 1999.

“Me gustó mucho, creo que es un gran aporte para que las personas se introduzcan en otros espacios de su Ser. En lo personal, especialmente en algunas meditaciones sirvieron de apertura a lugares desconocidos para mí.”

G.M.
Participante taller septiembre 2003.

A todos los que han participado de esta investigación, les doy mis agradecimientos por su aporte, que ha significado haber contribuido con su testimonio en los diversos talleres de meditación. Después de haber presenciado el proceso que experimentaron, creo que quienes lleguen a leer total o en parte a **“Espacios de la mente”**⁶ por primera vez, será quizás para ellos el comienzo de una de las más extraordinarias experiencias a que puedan involucrarse en el futuro, para el beneficio de sus vidas.

Omar Peña G.

⁶ “Espacios de la Mente”, es la síntesis de mi obra, que contempla los temas de mis otros libros ya editados, especialmente de “Cambio de sentido” y que incluye, entre otros temas, prácticas de Reflexión y Reducción Fenomenológicas, como una preparación para el acceso a la Meditación Disipativa.

INDICE

INTRODUCCION.....	14
<u>PRIMERA PARTE: APRENDIZAJE DE INTELIGENCIA COMPLEJA</u>	
I. Niveles de Inteligencia Múltiples.....	35
II. Niveles de Inteligencia Compleja.....	39
III. Sistemas de Realidades Complejas.....	73
IV. Sistemas Cerebrales Complejos.....	81
V. Sistemas de Cambios de Percepción.....	91
VI. Relaciones de la Física con la Conciencia.....	138
VII. Sistemas de Aprendizaje Complejo.....	150
VIII. Prácticas de Inteligencia Compleja.....	216
<u>SEGUNDA PARTE: PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN, REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN DISIPATIVA</u>	
IX. Prácticas de Reflexión, Red. Fenomenológica y MD.....	243
X. Desde la Reflexión y Red. Fenomenológica hacia la MD.....	314
Epílogo: Presentaciones para un cierre de la serie.....	324
Apéndice: El lenguaje esencial.....	332
Referencias.....	336

INTRODUCCION:⁷

Para orientar nuestra búsqueda, diremos que éste “libro vivo” (práctico), nos permitirá desplazar por los espacios de la mente, una antesala a lo que viene, una transformación o cambio de paradigma, un librito que nos vaya preparando para la transformación de la percepción o un estado de ampliación de conciencia que contribuya el acceso a la esencia de la realidad, “una realidad llena de belleza”, la belleza que se inicia, con el epílogo de mi libro anterior⁸:

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 sometidos 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.

Así, comenzaba a concluir mi anterior libro y que es, ahora, el principio de uno de los más grandes descubrimientos de la época, una trascendencia del modelo de percepción de Inteligencia Artificial (IA) y de las Inteligencias Múltiples (IM) para el acceso al **modelo de la percepción de Inteligencia Compleja (IC)**.

⁷ Dado que esta es una compilación del modelo de la complejidad, presentados en mis otros libros, he vuelto a tratar los mismos temas, que es necesario incluir en este libro. Sin embargo, el lector si ha tenido acceso a ellos puede saltarse directamente a la segunda parte del libro.

⁸ Para salvar la Tierra (2008).

El "final de un comienzo" se vislumbra en los próximos años. Antes de abordar esta premisa, veamos como se ha orientado la percepción de la realidad, que incide habitualmente en nuestra forma de "hacer" las cosas. Desde hace cuarenta años hemos sido testigos de una gran avalancha de conocimientos y tecnología puesta a nuestro servicio. Todo este cúmulo o acervo cultural ha sido dominado por un enfoque de la ciencia cognitivista. La aparición de los sistemas informáticos, de la **inteligencia artificial** y de las **inteligencias múltiples**, 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.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

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

Como no es la idea de desarrollar acá un análisis detallado de la IA pues son otros los fines del modelo presentado en este libro, si el lector desea ahondar conocimientos sobre aquella, diremos que los sistemas complejos en la Inteligencia Artificial existen excelentes libros como *Los hacedores de cerebros* de David H. Freedman para que centremos nuestro análisis al proceso de percepción representativa-simbólica de la realidad. Ya lo decíamos en el comienzo de mi libro, *El Universo en un instante de Conciencia*, "el tema se

desarrolla considerando el cambio de paradigma desde el enfoque de la importancia de la eficiencia en el mejoramiento de las máquinas (visión fotográfica) hacia la eficiencia en la forma de “percibir” y “hacer” las cosas (visión holográfica)” lo cual convergía hacia dos preguntas, ¿qué opinión tiene la Ciencia frente a los cambios de percepción? y ¿cómo se aplica la tecnología en las diversas formas de vida y actividades?. Como veremos, decía, al término del prefacio de ese libro, el desarrollo de este modelo tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas. Puede representarse como el descubrimiento del ADN de la información del siglo XXI. La descomposición del proceso de la comunicación en sus partes visibles y ocultas. El despliegue de la estructura interna y la confluencia del presente, el pasado y el futuro del proceso de la conciencia.”

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (IM)

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

La *Teoría integral* de Gardner comprende, una visión omninivel⁹:

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

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

Este libro, como toda mi obra, 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

⁹ La visión omninivel de Gardner contempla, en el proceso evolutivo de la inteligencia, siete niveles de inteligencia (inteligencia musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. La inteligencia transpersonal correspondería a la inteligencia ecológica que emerge en la combinación compleja de las inteligencias múltiples.

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.

Todo esto, es un camino de evolución. Y, un camino de evolución requiere de un proceso que debe tener un punto inicial de partida. Sin embargo, **un comienzo** de Inteligencias Múltiples bastaría solo con la lectura del libro de H Gardner, *Inteligencias Múltiples*. Después de haber sondeado toda la temática desplegada en aquel libro, estamos listos para iniciar la práctica de inteligencias múltiples que recomienda Gardner para adentrarnos en una visión simbólica (de representación) de la vida.

En resumen, un buen comienzo sería permitirnos el desplazamiento de la conciencia por todos los niveles de inteligencia en la **educación**, como dice Gardner, que sea un enfoque omninivel, para que estemos frente a una verdadera IM. Entonces, para una verdadera práctica de IM, la conciencia debe desplazarse y estar representada en:

Los niveles de inteligencia:

1.- Inteligencia interpersonal

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia lingüística

2.- Inteligencia intrapersonal

- Inteligencia espacial
- Inteligencia musical
- Inteligencia cinético-corporal

3.- Inteligencia transpersonal

INTELIGENCIA COMPLEJA (IC)

Respecto de mi visión del proceso de evolución de la conciencia compleja trasciende los niveles reseñados por Gardner, en los siguientes componentes modulares:

- módulos de conciencia (asimilado a los módulos: verbal, periverbal, transverbal, peritransverbal).
- estados de conciencia (asimilado a los estados sensoriales, personal biográfico, perinatal, transpersonal, arquetípico y complejo).

- estados cerebrales (asimilados al cerebro de reptil, sistema límbico y neo córtex).

Por otra parte, la práctica integral puede iniciarse fácilmente con la tecnología de la conciencia expuesta, preferentemente, en éste y mi libro *Cambio de sentido*. Sin embargo, más que leer estos libros se requiere de una inmersión directa en las prácticas recomendadas en ellos. Por ello, toda la temática de la IC se desarrollará en el resto del libro. Por último, es necesario señalar que la IC contempla un ensamble de aspectos representativos/emergentes, instructivos/autoorganizativos, verbales/no verbales, etc. De ahí, podemos decir, que la percepción de IC es la emergencia de combinaciones simples de elementos de las IM.¹⁰

CAOS COMO ORIGEN DEL ORDEN

Antes de iniciar nuestra búsqueda, de un camino de aprendizaje de las inteligencias, debemos percibir 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. 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 descoordinaciones 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, enjambres de abejas, manadas de animales, bandadas de pájaros.¹¹ Todos ellos se auto-organizan formando un solo

¹⁰ La no-linealidad en el contexto de la teoría de los sistemas dinámicos implica que procesos relativamente simples, pueden producir conductas muy complejas, como los procesos de auto-organización y de auto-sostenimiento (A. Ibañez, 2008).

¹¹ José Luis Díaz, en *La conciencia viviente*, nos describe la inteligencia del enjambre y señala que el comportamiento cerebral modular presentaría las propiedades y comportamiento de estos grupos de aves, animales o peces, pues en el proceso consciente se produce estos movimientos complejos de dinámica emergente.

organismo. 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.

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 creativo¹². 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.

Caos 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:

¹² 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.

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. Se espera que ambos se sirvan uno al otro, pero ocupan distintas facultades de la mente y deben entrenarse por separado.

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 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. Ésta 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.

Caos en la Salud

Se habla mucho de la importancia del estado de ánimo, en la salud de las personas. Sin embargo, no reconocemos realmente que este punto de vista es crucial para la transformación de la conciencia, y que la salud sería un cambio (evolución) de conciencia de un estado negativo a otro positivo. Las derivaciones de este enfoque, seguramente, traerán profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero, sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicosomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la

conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades, con tendencia al fracaso, favorecen la aparición de algunas enfermedades y, personalidades con tendencia al éxito, atraen 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, podemos afirmar, que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y 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 ven enfrentados. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “el 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 solo 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.

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

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

1. Un 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 en la toma de decisiones jerárquicas. Esto, trae una disminución en la eficiencia y creatividad. Impedimento a 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. Disminución de la transparencia 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 a los procesos.

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 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.

Caos 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 solo por la lógica, debiendo evitar la intuición o soñar despiertos.

Se nos enseña que solo somos algo estáticos y permanentes.

Se nos enseña que solo 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 solo 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 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 mismas.

Todo esto, hace que, en algún momento, el individuo debiera ir hacia el lenguaje de comunicación del Ser. Es notable comprobar en cómo está el lenguaje. Vemos, diariamente, el uso de un lenguaje lineal, mecánico y reducido a bits, como teclas de 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 y veloz, 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), uso excesivo de siglas, 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 en mensajes de texto, 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. Este proceso está operando en un sistema cerrado, como “una tecla manejada por un mouse”. A esto contribuye la tecnología de los actuales medios de comunicación. Aparentemente, estamos conectados pero en un sistema de lenguaje mecánico. Se envían mensajes de texto; se escuchan voces (celular) que señalan en frases cortas: “estoy acá”, “voy a llegar”, etc., etc. Un uso sin sentido, mecánico. Lo mismo ocurre en mensajes vía internet. Aunque este medio es un poderoso mecanismo de búsqueda de información, 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 en 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.¹³

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 solo 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 solo a nuestra historia biográfica postnatal, sino que incluso a retrocedido hasta el período perinatal, prenatal y, más aún, se busca lo transpersonal.

¹³ 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, Memoria no-local, Atman, Brahman, Alá, o como quiera que lo llamemos, estaremos limitando nuestra vida al presentar el primer obstáculo al acceso a esta fuente de poder interior, que es la negación de nuestra propia vida psíquica, pues una de las características para acceder a esta parte de nuestra conciencia es la de no emitir juicios ni intelectualizar la experiencia divina. Hay que comprender, que racionalizar la atención, es opuesta a la propia atención. Lo que se necesita, es más bien observar el acontecimiento, sin juicio alguno. Debemos ser testigos de lo que ocurre en el proceso de la atención. Entonces, solo así, se hará presente lo sagrado de nosotros mismos. Ya no tendremos solo un conocimiento de lo divino de nosotros mismos, sino que seremos partícipes de la experiencia de Dios.

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

Caos 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 que la **Biología** ha permitido conocer el funcionamiento de los **hemisferios cerebrales**; que cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos, le hemos dado mayor 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 denominar como **crisis de percepción de la realidad y caos en la Tierra**.

Caos 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, 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. Si seguimos así, pensando de forma egoísta solo 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 poquísimos, 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 convencer a aquellos que manejan el poder para efectuar los cambios necesarios y revertir la crisis de la Tierra de 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 podría contribuir a mejorar sustancialmente el problema de la Tierra. Igualmente, las exorbitantes sumas de dinero gastado en armamentos, bastaría para 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, con sus desechos devastan las tierras fértiles; la energía, contamina el aire y deteriora el paisaje por acumulación de embalses con las grandes centrales hidroeléctricas; la industria, 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!

Caos 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 o 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.

Carl Sagan, en su *calendario cósmico* comprime los 15 mil millones de años equivalentes a un período de un solo año. Entonces, el Big Bang ocurre el 1 de enero, el origen de la Vía Láctea el 1 de mayo, el origen del Sistema Solar el 9 de septiembre, la formación de la Tierra el 14 de septiembre, el origen de la vida el 25 de septiembre y el 31 de diciembre a las 22:30 aparece el hombre.

Hubert Reeves, desde otra perspectiva, 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; 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 económico sustentable. Sería necesario, primero, para volver rápidamente mientras podamos a una etapa de equilibrio ecológico, entrar a un proceso de crecimiento 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 las “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, 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.

Habría que ver, reduciendo el crecimiento, cómo mantener estacionaria, 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 EDUCACIÓN INTEGRAL DEL HOMBRE en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no solo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser¹⁴. Una Educación de la persona, que no solo 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 solo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una Educación de la persona, que no solo 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.

¹⁴ Esta preocupación de la sociedad fue uno de los puntos de vista observado en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas en septiembre de 2010 y descrita por Jeffrey Sachs: la búsqueda de “un juicioso equilibrio entre las ganancias de comodidad material y el crecimiento de la mente y espíritu, en un ambiente justo y sustentable. El gran reto para 2011 y después es encontrar ese nuevo equilibrio juicioso. Es tiempo de rehacer la mente y el espíritu.”

Esta será, entonces, la aventura de nuestro viaje integral por el camino de evolución de la conciencia: primero adoptando una visión integral del cambio de conciencia, y luego embarcarnos en una práctica de inteligencia transpersonal (IT) y de acceso a la Inteligencia Cuántica (IC). La inteligencia transpersonal solo emerge cuando se establece una combinación adecuada de las inteligencias múltiples. El proceso autonómico, desarrollado en mi obra, permite efectuar las combinaciones de las IM para la posibilidad de emergencia de la IT y apertura a la IC. Es así, que se inicia el proceso estableciendo primero un diálogo (inteligencia interpersonal) a través del lenguaje y orientación lógica del proceso (inteligencias lingüística y lógico-matemática). A continuación, el participante comienza una meditación disipativa (inteligencia intrapersonal) mediante una combinación e interacción psicofisiológica (inteligencias espacial, musical y cinético-corporal). De todo este proceso emerge la visión transpersonal. Entonces, podemos decir que, LA COMBINACION COMPLEJA DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES HACE POSIBLE LA EMERGENCIA DE LA INTELIGENCIA TRANSPERSONAL Y ACCESO DIRECTO A LA MEMORIA NO-LOCAL (INTELIGENCIA CUÁNTICA).

El libro hará una breve exposición de los alcances de las inteligencias múltiples, pues para una profundización, están los excelentes libros de H. Gardner. Es decir, el libro se centrará básicamente en la emergencia de la IT e IC mediante el proceso de combinación compleja de las IM. Solo la integración de las IM en el proceso autonómico permite alcanzar la trascendencia del tiempo, espacio e identidad, lo que no se logra desarrollando individualmente las IM en forma fragmentada. En un sistema complejo, la combinación de grandes cantidades de elementos simples permite la emergencia de nuevas estructuras más complejas. El estudio de las partes de un sistema no permite cambios de estructuras de niveles superiores. Por ello, este libro está orientado fundamentalmente a efectuar, óptimamente, combinaciones de IM para la emergencia de IT e IC y no estudiarlas en formas separadas. Sin embargo, en la segunda parte del libro se proporcionan algunas actividades (juegos) necesarias para el desarrollo de las IM. 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, con los planteamientos de Gardner podemos dar muchas definiciones según sea el enfoque de la atención y la cultura. Sin embargo, desde el punto de vista de la evolución de la conciencia, diremos que Inteligencia es aquello que nos mantiene mayormente conscientes a través de una combinación óptima de las inteligencias múltiples. Esto nos lleva a definir la conciencia como un sistema complejo regulado por principios. Los principios que definen un sistema complejo, como es la conciencia, donde emerge la inteligencia, contienen

características que encierra un sistema virtual donde participa la interacción de distintos tipos de inteligencias.

PRIMERA PARTE:

APRENDIZAJE DE

INTELIGENCIA COMPLEJA

(I) Niveles de Inteligencias Múltiples

INTRODUCCION

Con la publicación de Estructuras de la Mente (Frames of Mind), Howard Gardner abrió un espacio que cambió la forma de ver a la Inteligencia.

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

ESTRUCTURA DE LA INTELIGENCIA

El comportamiento humano, en estados normales de vigilia muestra efectos fisiológicos, psicológicos y emocionales de forma estructurada, de modo que es posible agruparlos, al menos, en siete niveles de inteligencia diferenciados o capacidades humanas.

El nivel de inteligencia en que nos encontremos, en un instante, comprende experiencias que van desde sensaciones de capacidades de visualización de las formas, capacidades de sumirse en la música, capacidades de efectuar movimientos corporales, capacidades de analizar lógicamente, capacidades del lenguaje, capacidades de interactuar con otros, capacidades de reflexionar profundamente.

Podemos agrupar siete niveles de inteligencias múltiples (IM) en la conciencia. El primer lugar lo ocupa el nivel de la Inteligencia Lógico-matemática (ILM). El segundo lugar lo ocupa el nivel de la Inteligencia Lingüística (IL). En tercer lugar, tenemos el nivel de la Inteligencia Espacial (IE). En cuarto lugar el nivel de la Inteligencia Musical (Im). El quinto lugar lo ocupa el nivel de la Inteligencia Cinético-corporal (ICC). El sexto lugar lo ocupa el nivel de la Inteligencia Interpersonal (IIP). Por último, tenemos el nivel de la Inteligencia Intrapersonal (ITP).

Podemos observar, que los niveles de inteligencia, tienen en parte las características que comprenden las diversas habilidades o capacidades humanas:

empleos de la lógica y lenguaje, percepción de la música y de las formas, capacidades físicas y relaciones interpersonales y consigo mismo. Todos estos niveles pueden agruparse como partes de la Inteligencia. La experiencia de establecer adecuadas combinaciones de estos niveles de inteligencia permite acceder al proceso autónomo de Inteligencia Transpersonal que tiene como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el samadhi o unión con lo Divino.

Considerando las referencias obtenidas de diversas fuentes, podemos señalar que las experiencias involucradas en estos estados “normales” y alterados de conciencia, guardan estrecha relación con las estructuras de la inteligencia manifestadas en la conciencia. Así, podríamos reestructurar la conciencia como conformada por siete capas, estructuras, o niveles de inteligencia diferenciados: ILM, IL, IE, Im, ICC, IIP, ITP.

Los niveles de inteligencia conforman dos grupos representativos del funcionamiento de la conciencia. Así, por ejemplo, podemos dividir un ámbito de *Inteligencia Interpersonal* que comprende los niveles ILM o IL y de un ámbito de *Inteligencia Intrapersonal* que contempla los niveles IE, Im, ICC. Esta estructura de la inteligencia se refleja en la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Entonces podemos decir, que todos los niveles de la inteligencia Inter e intrapersonal, de alguna forma, están íntimamente relacionados, de manera combinatoria, con los niveles de la inteligencia transpersonal. Así por ejemplo, si en cierto momento combinamos la inteligencia musical con la corporal, se producen efectos en la danza, que refleja nuestra creatividad artística.

Mientras vayamos descubriendo los diversos niveles de la inteligencia, veremos que ciertas combinaciones tienen características positivas, que se reflejan en nuestra conciencia Inter e intrapersonal de nuestra existencia. Si bien, en condiciones habituales, sin un control consciente, estamos recibiendo el impacto de ambas estructuras (Inter. e intrapersonal), el hecho de identificarlas nos permite orientar conscientemente el proceso de combinación de las inteligencias múltiples mediante algunas técnicas de expansión de la conciencia: estructuración del comportamiento en el nivel interpersonal, estructuración intrapersonal de la meditación disipativa.

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

La primera inteligencia, ***lógico-matemática (ILM)***, contempla “el pensamiento científico”, es decir, el estudio de las capacidades de deducción y observación del conocimiento y la determinación de un objetivo a buscar o resolver. Se manifiesta en:

- El supuesto básico que sostiene este mundo: cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.
- Un estado de reflexión y planificación.
- Capacidad para identificar modelos, calcular, formular y verificar hipótesis, utilizar el método científico y los razonamientos inductivo y deductivo.

La segunda inteligencia, ***lingüística (IL)***, debe contener un conocimiento de la construcción de frases al mismo tiempo de comprender el conjunto de palabras y relaciones entre las mismas. Se manifiesta en:

- La facilidad de comunicar situaciones y “experiencias”, de manera expresable en el lenguaje común de estas realidades.
- La información mediante un análisis lógico y comprensible al lenguaje formal y estructurado.
- Capacidad para comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura, la escritura, y también al hablar y escuchar.

La tercera inteligencia, ***cinético-corporal (ICC)***, nos permite conocer la corporalidad propia y su movimiento en toda su diversidad. Se manifiesta en:

- Capacidad para realizar actividades que requieren fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio.
- Utilizar las manos para crear o hacer reparaciones, expresarse a través del cuerpo.

La cuarta inteligencia, ***interpersonal (IIP)***, permite comprender la interacción y relación de la identidad propia con la de otras personas. Se manifiesta en:

- Compartir la alegría, el temor, la pena y privaciones con un grupo.
- Sentir como propias las emociones de un grupo.
- Identificación con la conciencia de otros.
- Capacidad para reconocer y responder a los sentimientos y personalidades de los otros.

La quinta inteligencia, *espacial (IE)*, persigue conocer visualmente las formas y el reconocimiento de ellas. Se manifiesta en:

- Capacidad para presentar ideas visualmente, crear imágenes mentales, percibir detalles visuales, dibujar y confeccionar bocetos.

La sexta inteligencia, *musical (Im)*, trata de la comprensión musical como medio y fin de la comunicación. Se manifiesta en:

- Capacidad para escuchar, cantar, tocar instrumentos.

El séptimo saber, es atingente a la visión interior e *intrapersonal (ITP)* del individuo como parte de la sociedad y especie. Se manifiesta en:

- Percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social.
- Meditar, exhibir disciplina personal, conservar la compostura y dar lo mejor de sí mismo.

(II) Niveles de Inteligencia Compleja

INTRODUCCION

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

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 información¹⁵ 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*.

¹⁵ De acuerdo a las últimas investigaciones de S. Hawking, lo único que no se pierde en un agujero negro es la información, que puede escapar de su fuerza de atracción. Por otra parte, todas las partículas del Universo permanecen vinculadas desde su nacimiento (Big Bang) y, por lo tanto, contienen toda la información relacionada con dichas partículas: el universo entero.

MUNDOS REALES EN LA VISION DE LA COMPLEJIDAD

En mi libro, *El Universo en un Instante de Conciencia*, se sugiere, en estricto rigor, la existencia de más de un mundo de la realidad. Para los fines del estudio de la conciencia, diremos que puede probarse, empíricamente, la existencia de al menos seis mundos: el mundo de la realidad sensorial, el mundo de la realidad personal, el mundo de la realidad prepersonal, el mundo de la realidad transpersonal, el mundo de la realidad arquetípica y el mundo de la realidad compleja. La mayor parte de las personas se mueve ordinariamente en los mundos de la realidad sensorial y personal. Bajo ciertas condiciones y circunstancias la persona puede acceder a los otros mundos. Cada mundo, como cada realidad, solo pueden comprenderse en su propio reino. Así, como el mundo sensorial no percibe los demás mundos, la realidad que presenta, por ejemplo cada sentido, tampoco tiene acceso a la realidad de otro sentido.

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

Mundo de la Realidad Sensorial.

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

Mundo de la Realidad Personal.

Nuestra historia biográfica personal, es otro mundo. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo e independiente. Cada persona tiene su propia realidad. El mundo de la realidad personal sugiere que existe una identificación espacial en el tiempo. Así podemos clasificar la realidad personal según sea la distancia en el tiempo de nuestro recuerdo en al menos cuatro realidades: realidad personal inmediata, cercana, lejana y remota. La realidad inmediata, puede considerarse a los recuerdos de horas y días; la realidad cercana, a recuerdos de semanas y meses; la realidad lejana, a recuerdos de años anteriores; la realidad remota, a recuerdos de nuestra juventud e infancia. En estados profundos de relajación se puede facilitar remontarse al pasado.

Mundo de la Realidad Prepersonal¹⁶.

Si podemos recordar nuestro nacimiento y etapas contiguas (perinatales) del proceso de formación de la criatura por nacer, accederemos a la realidad prepersonal (anterior a lo personal). Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden al mapa de este mundo al que se puede experimentar en estados profundos de relajación y meditación. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo y dependiente.

Mundo de la Realidad Transpersonal.

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

Mundo de la Realidad Arquetípica.

La experiencia en el mundo de las diversas realidades ha demostrado que el mundo de la realidad arquetípica, está estrechamente ligado con todas las

¹⁶ Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden a cuatro etapas del proceso de nacer: MPB I del “Universo amniótico” en el seno materno; MPB II de “Inmersión cósmica sin salida” momento de las contracciones; MPB III de la “Muerte y la lucha del renacimiento” del avance por el conducto vaginal; MPB IV de la “Muerte y resurrección” de la separación del cuerpo materno.

realidades. Cuando se presenta una realidad personal, perinatal y transpersonal específica, casi siempre está asociada a algún fenómeno simbólico-arquetípico (cosmos, agua, aire, tierra, fuego, conservación de la vida o especie). Podemos decir, que este mundo de la realidad arquetípica, es el enlace entre las realidades personal, prepersonal y transpersonal. Puede accederse a este mundo mediante técnicas de meditación. Entre todas ellas, se destaca la técnica del despertar kundalini, proceso mediante el cual se libera la energía dormida en la base de la columna vertebral y comienza la apertura de los centros energéticos (chakras)¹⁷.

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

Parece ser que, para acceder a las realidades complejas, transpersonales y arquetípicas, debiéramos atravesar primero un campo de experiencias del nivel cuántico, nivel que nos recuerdan los símbolos grabados en las cavernas primitivas que significarían el proceso que experimentaba el hechicero en el inicio del trance, en la oscuridad de la caverna. De las imágenes grabadas, se ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación:

Son los signos que delatan el arte chamanístico, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación.

ESTRUCTURA AUTOPOIÉTICA DE LA REALIDAD

En mi libro, *El Universo en un Instante de Conciencia*, planteaba que el modelamiento de la Conciencia como estructura de un evento instantáneo, lejos del equilibrio, es un proceso que tiene todas las características de un modelo de producción de una estructura disipativa. Es así que señalaba, que “el modelo contempla las etapas del proceso de un instante de conciencia”. Ahora, si consideramos que la organización de los sistemas vivos (autopoiesis) es un proceso que genera nuevas estructuras del sistema por interacción de elementos simples, entonces, podemos asimilar que la estructura del proceso de la *meditación disipativa* cumple las propiedades de formar un sistema autopoietico. La interacción de impulsos neurológicos rítmicos, de imágenes y sonidos, produce cambios y transformaciones espontáneas de estructura del sistema nervioso que

¹⁷ Chakra corresponde a los siete centros de energía vital y conectan el cuerpo físico con el espiritual. La energía vital entra al cuerpo por el chakra raíz (muladhara) en la base de la columna vertebral acumulándose (kundalini) hasta fluir hacia el chakra corona con la apertura de los chacras, mediante ejercicios de asanas o reiki, por ejemplo.

generan y regeneran un sistema autopoietico en la circularidad del proceso recursivo de la historia personal reconstruida.

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana, define la organización autónoma de los organismos vivos. La ciencia y el mundo, le deben mucho a H. Maturana y F. Varela por la contribución al desarrollo futuro de este modelo, que tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas.

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

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

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.

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

Respecto de la tecnología de holografía, tenemos que la interacción de ondas luminosas coherentes (láser) genera un patrón de interferencias, que al

reconvertirse mediante un proceso, emerge una imagen (holograma) en tres dimensiones. Este proceso físico se asimila al que se produce cuando se está aplicando *meditación disipativa* que consiste en un modelo modular y tecnológico que permite acceder a la realidad virtual (realidad perceptiva sin soporte objetivo) y donde mediante un dispositivo (Hardware) y una forma o proceso tecnológico (software) se puede modelar la realidad. El dispositivo (Hardware) utilizado es el cuerpo. El proceso (Software) o forma de modelar la realidad contempla la generación de impulsos nerviosos visuales y acústicos, que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas neurológicas conformando un holograma de interferencias, que despliega en una imagen virtual, con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de, por ejemplo, la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual continua, en esa realidad¹⁸.

Ahora, en el desarrollo de los capítulos comenzaremos con experiencias personales y le seguirán las formas cómo se accede a esas realidades con la tecnología requerida para ello. Al final, descubriremos que podemos desplazar nuestra conciencia a través de los espacios de la mente y, así, acceder a las diversas realidades del mundo cuántico. Como señala Serge King:

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

MUNDOS REALES: HACIA LA VISION DE LA COMPLEJIDAD

Mundo de la Realidad Sensorial.

La causalidad predomina en este campo de la realidad objetiva. El inconsciente está relegado a casi su inexistencia; el objeto externo (como representación de la realidad) es lo principal. El paradigma de la cultura occidental juega este rol como la única realidad, lo cual nos lleva hacia el abismo, que se vislumbra en los

¹⁸ Según el profesor Margenau, de la Universidad de Yale, existen *procesos virtuales* en breves instantes de tiempo que encierran sistemas complejos de incertidumbre, con características propias de comportamiento cuántico (El misterio de las coincidencias, de Eduardo Zancolli).

próximos años. Vemos 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. Creo, que esta forma de ver el mundo de la realidad, por la sociedad occidental, demuestra que esta sociedad es una sociedad tremendamente ineficiente, pues no utiliza todas sus capacidades. Se dice que nosotros, como mucho, no empleamos más de un 2% como actividades conscientes¹⁹. El resto permanece en la oscuridad para su conciencia. Y, así, nos vanagloriamos y atrevemos a decir, que somos "conscientes y objetivos" en nuestras decisiones.

Pero realmente ¿Existe algo objetivo que no cambia? Podemos pensar, como lo vemos con nuestros sentidos, que nosotros no cambiamos físicamente en un lapso de tiempo corto, un día, una semana, un mes o tal vez un año. Pero, ¿qué ocurre realmente? Hoy sabemos, la ciencia nos lo dice, que estamos permanentemente cambiando. Existen procesos autoorganizativos autónomos que están generando estos cambios sin nuestra conciencia de él. Es lo que llama Deepak Chopra, la fisiología oculta:

Si pudiéramos ver nuestro cuerpo como en realidad es, nunca podríamos verlo igual dos veces. El noventa y ocho por ciento de los átomos de nuestro cuerpo no estaban en su sitio hace un año. El esqueleto, que parece tan sólido, no estaba ahí hace tres meses. La configuración de las células óseas permanece más o menos constante, pero hay átomos de todas clases que circulan libremente a través de las paredes celulares; ello significa que adquirimos un esqueleto nuevo cada tres meses. La piel se renueva cada mes. Cada cuatro días estrenamos un nuevo recubrimiento de nuestro estómago, y las células superficiales que entran en contacto con la comida se renuevan cada cinco minutos. Las células del hígado se reciclan muy despacio, pero aún así fluyen a través de ellas nuevos átomos, como el agua en el cauce de un río cada seis semanas. Incluso en el cerebro, donde las células no son reemplazadas cuando mueren, el contenido de carbón, nitrógeno, oxígeno y otros elementos, es totalmente diferente, el día de hoy, de lo que era hace un año.

Sin embargo, como dice, Humberto Maturana respecto de los sistemas autopoieticos:

¹⁹ El 98% de la actividad cerebral ocurre fuera de nuestra conciencia. Nadie negará que casi todas nuestras actividades sensoriales y motrices son planeadas y ejecutadas de modo inconsciente. El Pasado de la mente. M. Gazzaniga.

Experimenta cambios estructurales continuos al mismo tiempo que conserva su patrón organizativo en red.

Por otra parte, Antonio Damasio²⁰ nos señala:

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

Entonces, paradójicamente, en apariencia vemos lo objetivo. Pues, como lo señalan G. Hernández y L.M. Rodríguez²¹:

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

De ahí que, la forma habitual de ver el mundo, debiera preocuparnos, pues es una verdadera crisis que las actividades que realizamos, dependen de tan solo un bajísimo porcentaje de actividad consciente. No hay que mirar tan lejos, ya lo vimos, 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 de una historia continua en nuestra vida cotidiana.

Los sentidos (visión, audición, tacto, olfato, gusto, sinestesia) nos dan una percepción de la realidad, como si participara un objeto externo, independiente de un sujeto observador. No se percibe la participación del sujeto en la creación del objeto observado. Sin embargo, sabemos, por investigaciones de laboratorio, que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial o primer paso,

²⁰ El error de Descartes. A. Damasio.

²¹ Observación y acción en el conocimiento científico. G.Hernández & L.M. Rodríguez. Filosofía de la experiencia y ciencia experimental.

nos damos cuenta que deben existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia, es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma “invisible”. Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente, tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta)²². Hay que destacar, que estas cuatro etapas ocurren en tan solo 720 milisegundos. Es decir, cada etapa no es de más de 180 milisegundos. Entonces, cuando percibimos algo, con nuestros sentidos, y mantenemos, por ejemplo, la vista en un objeto por unos segundos, cada una de estas etapas se repite y refuerza varias veces, lo necesario para que se produzca en forma inconsciente el reconocimiento y la sincronización para que emerja una respuesta. Si de alguna forma pudiésemos reducir esos “tiempos de espera”, no se alcanzaría a reconocer los objetos ni sincronizar nuestro cuerpo-mente. Así, podemos decir, que en la práctica cada vez que percibimos “una sola vez” un objeto, en realidad ya hemos percibido esa sensación varias veces en tan solo unos segundos. Esto quizás explique el fenómeno llamado “curva arqueada de posición seriada”²³, referida al proceso que siempre recordamos mejor de una lista de artículos los que están al comienzo y final de la lista, que serían los menos “contaminados” o superpuestos por los otros artículos. Las experiencias subjetivas²⁴ en primera persona, efectuadas en *meditación disipativa* (modelo Cread 90), permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

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

Siempre hemos pensado que la realidad sensorial puede explicarse y describirse en forma verbal. Damos por hecho, que todos comprenderán nuestra explicación. Esto sucede porque todos han tenido seguramente una experiencia sensorial de esa realidad. Bastará levemente señalar algo similar para la comprensión de ello. Sin embargo, una persona que nunca haya tenido experiencia de la realidad sensorial

²² Estas etapas pueden asimilarse a los cuatro cuadrantes de la visión integral de Wilber: intencionalidad, cultural, cerebral y social.

²³ Los hacedores de cerebros. David H. Freedman.

²⁴ A. Damasio propone que la subjetividad emerge cuando el cerebro está produciendo no solo imágenes de un objeto, no solo imágenes de las respuestas del organismo al objeto, sino un tercer tipo de imagen, el de un organismo en el acto de percibir un objeto y responder a él.

será imposible comunicarle el sentido de la percepción. Esto nos conduce a 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.

Cada uno de los ciegos (todos nosotros somos ciegos) interpreta su realidad para darle coherencia a sus experiencias. Es lo que sostiene M. Gazzaniga:

El cerebro, sobre todo el hemisferio izquierdo, está diseñado para interpretar las informaciones que procesa...incurriendo en gruesos errores de percepción, de memoria y de juicio.

Mundo de la Realidad Personal.

La realidad personal no es del presente, sino que la memoria, imaginación y atención juegan un rol importante en este mundo.

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.

Los objetos se formarían en la mente de los descubridores como resultado de la emergencia de coherencia interna, producto de las interacciones²⁵ de leves estímulos sensoriales con sus memorias²⁶, reconocimientos y otras funciones cerebrales.

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.

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.

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

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

²⁵ Existe un fenómeno, la “resonancia neural fortuita” en que la interferencia puede amplificar una pequeña señal oscilante más que estorbarla. Las neuronas auditivas y visuales utilizan la interferencia para extraer más información de las señales que reciben. Los hacedores de cerebros. David H. Freedman.

²⁶ De acuerdo a la regla para almacenar recuerdos de Donald Hebb, si dos neuronas conectadas disparan al mismo tiempo, o casi al mismo tiempo, la conexión entre ellas se hace más fuerte. Los hacedores de cerebros. David H. Freedman.

memoria”, es capaz de proporcionarnos la información requerida, aunque seguramente exista alguna razón (conocida o no) del por qué del olvido.

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.

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, repases 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 otra 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.

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.

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.

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 sobremedida 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”.

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.

La Atención²⁷: 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.

²⁷ Una propiedad importante de la atención está relacionada con la teoría de “inferencia inconsciente”, donde el cerebro tiende a percibir patrones semejantes a como espera percibirlos basado en experiencias anteriores. “Al prestar atención a las similitudes entre un patrón nuevo y uno ya conocido mediante el aprendizaje, y al ignorar las diferencias menores, el cerebro podía reconocer uno sin tener que aprender las diferencias”. Los hacedores de cerebros. D.H. Freedman.

- **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 solo 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.

Percibir, es recibir información mediante los órganos de los sentidos.²⁸ 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,²⁹ no existiendo obstáculos que dificulten la aprehensión de la información. Los infantes tienden a asociar los sonidos percibidos sin el concurso del

²⁸ La percepción de cualquier estímulo externo (visual, auditivo, táctil, etc.) es dual, pues contiene simultáneamente tanto una estimulación corporal (ojo, oído, piel, etc.) como una señal de una función no corporal (visión, audición, tacto, etc.).

²⁹ “En un principio, no existía el tacto, o la vista, o el oído, o el movimiento por sí mismos. En lugar de eso había una sensación del cuerpo a medida que éste tocaba, veía, oía o se movía.” (El error de Descartes. A. Damasio)

pensamiento, sino que se establecen relaciones de las imágenes visuales y sonoras, educando paralelamente los mecanismos del habla, al balbucear los estímulos verbales que escuchan.

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.

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).

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. 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.

Mundo de la Realidad Prepersonal.

Al recordar nuestro nacimiento y etapas contiguas (perinatales) del proceso de formación de la criatura por nacer, accederemos a la realidad prepersonal (anterior a lo personal). Las matrices perinatales básicas de Grof corresponden al mapa de este mundo al que se puede experimentar en estados profundos de relajación y meditación. Cada persona tiene su propia realidad derivada de su experiencia natal.

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

No haremos más análisis de este punto, dado que existe suficiente bibliografía que toca los diversos aspectos de este mundo, entre las que destacan las obras de Stanislav Grof, como *Psicología transpersonal*, *En busca del ser* y *La mente holotrópica*.

Mundo de la Realidad Transpersonal.

Con herramientas de meditación disipativa 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.

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.

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

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.

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

Creo que la psicología transpersonal, no solo es una nueva forma de explicar la realidad trascendente de fenómenos naturales, de la manifestación de la conciencia, sino que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar, necesariamente, cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación disipativa, 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 o la meditación disipativa. Durante los talleres de meditación disipativa 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).

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

En la realidad transpersonal³⁰ aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

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.

³⁰ De acuerdo al Espectro de la Conciencia de Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

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. 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 solo existe esta forma de percibir la realidad. Sin embargo, en situaciones especiales, como en el sueño, concentración de la meditación disipativa, hipnosis, estados alterados de conciencia, etc., se presentan formas de desidentificación, en 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 desidentificación del proceso de identificación. De ahí que, esta fase pasa a constituirse en la etapa final del proceso de evolución de la conciencia.

Mundo de la Realidad Arquetípica.

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 disipativa, 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, bellezas artísticas y naturales y 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 EAFC (cosmos).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Espacio Arquetípico de las Formas Volcánicas (Fuego):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Terrestres (Tierra):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Eólicas (Aire):

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

Espacio Arquetípico de las Formas Acuáticas (Agua):

Ambiente y formas de vida acuáticas

Bellezas naturales y conciencia ecológica.
Figuras simbólicas geométricas.
Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.
Éxtasis oceánico.

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

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

Las primeras cuatro estructuras arquetípicas o *estructuras primarias*, corresponderían a los “niveles de subsistencia” o “pensamientos de primer grado,” expuestos en la obra de Wilber. Las dos últimas estructuras arquetípicas o *estructuras de orden compleja* corresponden a los “niveles de ser” o “pensamiento de segundo grado” en la perspectiva de Wilber. Por último, la estructura arquetípica de las formas eólicas (aire) o *estructura de caos* es la apertura al acceso a las estructuras de orden superior (complejas).

Mundo de la Realidad Compleja (Cuántica-Cósmica).

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

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

del sistema, que se mantiene en forma permanentemente **recursiva**.³¹ Para ello, es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción, que, a su vez, genera un producto continuo y permanente, como producción-producto-producción...

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

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

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

Existe la idea, que mientras más separados nos encontremos de los demás, es decir, seamos sujetos frente a objetos, y recibamos menos influencia del entorno, seremos más autónomos. Esta falacia, no deja de ser más irreal, pues está enfocada en un sistema cerrado. Para ser verdaderamente autónomos, en un sistema abierto, debemos potencialmente trascender la identidad-espacio-tiempo. Esto es lo que se logra durante el proceso autonómico desarrollado en las prácticas de *meditación disipativa*.

³¹ La estructura disipativa del proceso consciente, contempla una dinámica de perturbaciones en su secuencia de pensamiento, imagen, reconocimiento, sensación y emoción. En el proceso autonómico se crea un producto (pensamiento) que genera, en el proceso de la producción de la conciencia, otro producto (emoción) que, a su vez, genera otro producto (pensamiento) que vuelve a generar una imagen, reconocimiento y sensación que genera una emoción y así, se repite, permanentemente, el proceso y cambio de estructura en forma recursiva. La dinámica del proceso de perturbación produce nuevos elementos y atractores inestables, que generan una nueva estructura del sistema y continuidad al proceso consciente siguiente.

Posteriormente, veremos cómo a través de espacios o brechas de la Mente podemos acceder a las diversas realidades. El modelo para ingresar a los diversos campos de realidad, en sí, es similar al señalado en esta introducción (actividades presentes en la emergencia de la realidad, condiciones para “hacer” la realidad, elementos del proceso de ver/hacer la realidad, modelos y módulos del proceso autónomo). Entonces, en los siguientes capítulos, desarrollaremos estos elementos como parte integrantes en la construcción de los mundos reales.

Pero antes, veamos las **promesas de cambios** presentadas en mis otros libros, en los años 2004 al 2008.

El 2004, en *El universo en un instante de conciencia*³² se decía que:

Gran parte de nuestras experiencias conscientes permanecen ocultas en nuestro interior. Sin embargo, si lo deseamos, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz. Satisfacer estas necesidades, es el principal propósito del libro *Espacios de la Mente*, que contiene todos los elementos, métodos y técnicas que llevarán al lector, si se lo propone a alcanzar la trascendencia del espacio, del tiempo y de la identidad, que le permitirán conocer, comprender y experimentar su propia evolución espiritual. El libro *El universo en un instante de conciencia*, tiene por finalidad prepararnos para el cambio de paradigma que emergerá en el desarrollo de las prácticas descritas en la obra *Espacios de la Mente, un modelo constructivista*.

El 2005, en *El universo en una caverna*:

Quienes lleguen a leer total o en parte a *Espacios de la mente*, por primera vez, será quizás para ellos el comienzo de una de las más extraordinarias experiencias a que puedan involucrarse en el futuro, para el beneficio de sus vidas.

El 2006, en *Cambio de sentido*:

Espacios de la mente, nos lleva al estudio del cerebro y sus partes constituyentes; *espacios de la Mente*, nos da la visión de un estudio de la unidad psicológica que forma parte de la Mente; *Espacios de la mente*, vislumbra la esperanza de alcanzar con nuestra mente autónoma, la totalidad del Ser; *Espacios de la Mente*, permite alcanzar la percepción consciente de estar Todo en Uno y ser Uno con Todo.

³² De acuerdo a las últimas investigaciones, en un instante de conciencia sucede un proceso en cuatro etapas (asimilables a los cuatro cuadrantes de Wilber). Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir, primero enfocamos la atención a una *intención* (Q1) de escribir; luego, *reconocemos* (Q2), de acuerdo a nuestra cultura la forma de un lápiz; enseguida, *sincronizamos* (Q3) nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz y no otra cosa; por último, *respondemos* (Q4) al mundo exterior tomando el lápiz y así, termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior.

El 2008, en *Para salvar la Tierra*:

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.

Por otra parte, 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.

Y, en otro canal de televisión se planteaba también, que en el futuro el hombre aumentaría su capacidad de la mente, a tal punto de “ver” con los ojos cerrados o un ciego, ver colores en los sonidos (sinestesia) y muchas otras capacidades que en ese futuro estarían al alcance de todo el mundo.

¿Sabían, que hoy tenemos los medios y la tecnología que permite, en meditación disipativa 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 disipativa* modular, que mediante un proceso vivencial, se obtienen estos fenómenos virtuales.

En otras palabras, ¿Sabían, que en estados de *meditación disipativa*, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; 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 solo empleando algunas técnicas de *meditación disipativa*, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información, con el mínimo esfuerzo por parte del individuo. 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".

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

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. Más aún, siempre hemos permanecido en la mente virtual. Es así que, podemos plantear que hoy existen cuatro formas de intervenir en la conciencia virtual. Primero, en conciencia de la cotidianidad, conciencia ordinaria o *mente virtual ordinaria* (MVO) estamos viviendo una realidad que se aparece como que se nos da objetivamente y de la que no tenemos control alguno, pues las intenciones son involuntarias e inconscientes. Segundo, tenemos la *mente virtual dirigida* (MVD) que es un sistema cerrado que orienta nuestras acciones mediante instrucciones de un agente externo como se da en la hipnosis, sugestión, PNL y visualización dirigida, como ejemplos de técnicas de acceso a esta realidad. Tercero, emerge la *mente virtual compleja* (MVC) que centra su accionar en los procesos de los sistemas abiertos y autopoieticos. Por

último, está la *mente virtual ordinaria transformada* (MVOT) que es el estado de plena presencia.

En la década del 90 comienza una nueva forma de percepción de la realidad. Antes de esta fecha, cada sentido tenía solo una función específica, una sensación particular. El ojo para la visión; El oído para la audición; La lengua para el gusto; La nariz para el olfato; la piel para el tacto. Desde esa década se vislumbra un nuevo enfoque de la percepción. En cada percepción no solo participan los órganos de los sentidos, que se comunican con el exterior e interior del cuerpo, sino que la mayor cantidad de procesos (80%) que participan en el funcionamiento de la percepción están dentro del cuerpo. Más aún, ni siquiera se necesita de los órganos sensoriales, para efectuar la función de percibir una sensación específica. Hasta ese momento, de igual forma como señala Antonio Damasio³³, había dos maneras de ver las funciones del cerebro. Una que sostenía que la memoria y el lenguaje no se podían adjudicar a una determinada parte específica del cerebro sino a muchas partes de él y la otra visión que declaraba que había partes especializadas para cada función psicológica. Ahora, desde el punto de vista de los sentidos específicos, para cada función de percibir una sensación, se está empezando a desplegar la idea de que los sentidos pueden ser necesarios, pero no suficientes para sentir la sensación asignada a un sentido. Así, lo comprobamos, en algunas experiencias de visión ciega, de la sinestesia, de fenómenos parapsicológicos y transpersonales, perturbaciones de la percepción, realidad virtual y ciertos comportamientos complejos.

Visión ciega: 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

³³ El error de Descartes. Antonio Damasio.

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. Álvaro Pascual-Leone y otros investigadores, en los 90, descubrieron que la estimulación sensorial activa otras regiones del cerebro a los que se creía especializado 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 disipativa, 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 **ruído** de alguien que se hacía sonar los dedos.

Otro campo de investigación de la percepción es el fenómeno de la sinestesia.

Respecto de la **sinestesia**, en el capítulo “Mundos Reales” de mi libro El Universo en un Instante de Conciencia, comentaba respecto a que “en raras ocasiones se mezclan mundos distintos” o se intersectan o superponen los diferentes sentidos. Esas raras ocasiones, últimamente, son consideradas normales por los neurólogos y se les conoce con el nombre de **sinestesia**. Se define, esta como “condición algo peculiar en la cual los sentidos se entrelazan. Por ejemplo, una persona puede ver colores cuando oyen un sonido, o puede probar realmente palabras; estímulo de un sentido, se parece o causa un estímulo inadecuado de otro” y se dice que esta particularidad de ocurrencia de forma espontánea, es una entre 25.000 personas. Otros opinan que se da una entre 2000. Sin embargo, en estados especiales de conciencia puede ser obtenida por la mayor parte de las personas, que incluso se habla que todos tenemos esta capacidad en estado latente, pero habitualmente se encuentra dormida, y que puede ser despertada con alguna estimulación sensorial. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas. Según Hubbard, la sinestesia ocurre porque algunas partes del cerebro que

perciben los colores están muy próximas a las que procesan el habla, el lenguaje y la música. En los estudios de la sinestesia se han identificado 19 tipos de sinestias: 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. 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 disipativa*, que provocaron fenómenos de sinestesia tenemos los siguientes:

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

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

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.

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

Ya vimos, también, la “falsa percepción” descrita por tres ciegos que están tocando a un elefante.

(III) Sistemas de Realidades Complejas

Como veremos, a continuación, existen una serie de fenómenos de comunicación que afectan la percepción de la realidad y que pueden explicarse mediante los procesos autonómicos de la conciencia: fenómenos de percepciones proyectadas en cristales o superficies brillantes, fenómenos de apariciones o desapariciones de objetos, fenómenos de telepatía, clarividencia y precognición.

FENOMENOS DE PERCEPCIONES PROYECTADAS EN CRISTALES.

Este fenómeno ocurre en forma espontánea o intencional. Consiste en la percepción de imágenes “reales” proyectadas por la mente del sujeto en una superficie de cristal, que no refleje imágenes de objetos presentes en el momento de la experiencia.

Dado, que generalmente se requiere de ciertas condiciones para que se produzca este fenómeno, es probable que se obtengan resultados en una situación intencional más que en forma espontánea. Esta experiencia se ha venido practicando desde la antigüedad, pero existen datos de experiencias más recientes, como las practicadas por R. Moody, en su proyecto Pandora³⁴ o las señaladas por Hans Bender, en su obra *La parapsicología y sus problemas*. Este último autor, señala un caso que investigó de una estudiante sentada en una habitación semi oscurificada, que observa un florero lleno de agua cubierto con una pantalla negra, para evitar reflejos. Después de concentrarse en el objeto, aparecían proyectadas en el florero, círculos y figuras que se llenaban de niebla y otras imágenes de su infancia. Es como una proyección de imágenes de su inconsciente hacia el exterior. Este fenómeno tiene todas las características del proceso autonómico, desarrollado en el conjunto de mi obra.

Decíamos, en *El universo en un instante de conciencia*, que:

La vida y la realidad pareciera que se nos da, o refleja, como externa a nosotros, y de la cual no somos responsables ni autónomos para manejarla a nuestro arbitrio. Sin embargo, esta forma de presentarse el mundo de la realidad no es más que un modelo aceptado por nuestras creencias. Hemos podido comprobar, que si cambiamos nuestras creencias podemos percibir otra realidad³⁵. Así, por ejemplo, la forma de percibir la realidad como una imagen holográfica de construcción de

³⁴ Más sobre vida después de la vida de Raymond A. Moody.

³⁵ De hecho, Stephen Hawking en *El gran diseño*, señala que, “diferentes teorías pueden describir satisfactoriamente el mismo fenómeno a través de marcos conceptuales diferentes.”

la imagen de un “objeto mental interno”, cuyo reflejo en la realidad externa se fabrica por el intérprete cerebral, que traduce finalmente la recepción como un objeto “externo” a él.

La observación de espejos, bolas de cristal, vasijas de agua, cristales y otros instrumentos de meditación disipativa, han sido objetos que facilitaron la apertura a la conciencia interior y de obtención de información, fuera de los alcances de los sentidos.

Existe una técnica, que contempla la visualización de espejos, que facilita nuestra percepción en un ambiente de imágenes que orientan 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. En la técnica con espejos, imaginemos que nos sentamos en una cámara cubierta de espejos por todos lados, arriba, abajo, al frente, atrás, de tal modo que refleja nuestro cuerpo hasta el infinito. Debemos hasta el final de la meditación disipativa mantener esta imagen, sin esfuerzo y dedicarnos solo a esta labor, de visualizar la forma del cuerpo reflejado en los espejos. Después, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación disipativa.

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.

Otra técnica, utilizada para obtener información, debe comenzar primero estableciendo una pregunta, que resuma el contenido de lo que deseamos percibir en nuestra visión interior.

Para comenzar, imaginemos que frente a nosotros se encuentra un espejo inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes. Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación disipativa. Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación.

Algunas experiencias con estas técnicas se muestran a continuación:

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

Un aspecto que no hay que dejar de lado es el quebrantamiento de la salud mental, en aquellos casos en que una persona no alcanzó, por ejemplo, a despedirse de un pariente fallecido. Ella queda con una sensación de culpa, por la repentina desconexión con su difunto pariente, pues “tenía mucho que decirle, y no lo hice”. Afortunadamente, existe una técnica, que virtualmente pone en contacto “real”, en estado de semivigilia, a ambos actores del encuentro, estableciéndose así una comunicación, casi normal, que favorece la transformación negativa inicial de la persona hacia un eventual estado de satisfacción de haber reestablecido la comunicación perdida. El caso siguiente, relata un ejemplo de cómo se logró un encuentro de esta naturaleza:

Intentamos ver a mi padre, quien había fallecido el 1 de noviembre pasado producto de una caída en la tina fracturándose el cuello. A mi padre no lo vi por más de veinte años. La última vez que lo vi estaba inconsciente, días antes que falleciera.

Iniciamos la experiencia del espejo, una experiencia que consistía en imaginarse el espejo en el cual debiera ver las imágenes.

De pronto me vi subiendo por una escala hacia un segundo piso de una casa, vi de pronto un espejo que estaba en una pared, de aquellos ovals o redondos con marco de metal negro, con una pequeña mesa también de fierro, con cubierta de mármol, pero no lograba ver nada de lo que buscaba. Empecé a llamar, no sé si en voz alta o solo 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.

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, solo 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.

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 solo miraba. Mi padre lucía joven con su poco cabello negro se veía luminoso, más luminoso de lo que era posible con la luz de la habitación. No sé si había más luz para él o si de él emanaba luz, pero no era enceguecedora.

Luego de un rato, lo veía sonreír, una sonrisa leve, como la que tenemos cuando sabemos que nos da gusto ver a alguien, pero no lo admitimos abiertamente.

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.”

FENOMENOS DE APARICIONES Y DESAPARICIONES, DE TELEPATIA, CLARIVIDENCIA Y PRECOGNICION.

La entrada al mundo interior, puede iniciarse bajo diversas circunstancias. En general pueden darse estados alterados de conciencia, de forma espontánea o intencional.

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.

Una experiencia ocurrida, a una persona conocida, hace unos meses, fue su visión de otra persona real, para ella, sin estar presente al momento de percibir este

fenómeno. Se trató de una proyección de la imagen de la otra persona en el lugar donde permanecía la “vidente”, sabiendo y comprobándolo después, que la otra persona no se encontraba en ese lugar.

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 sincronicidad. 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.

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.

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.

Respecto de la telepatía, clarividencia y precognición, podemos verlas como fenómenos de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo respectivamente.

Trascendencia de identidad (telepatía): Puede originarse como un fenómeno de comunicación transpersonal con personas, aves, animales, peces o insectos.

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

similar al tercer estadio del trance del chamán, la identificación con un humano-animal o theriántropo.

Es así que en el campo de la meditación disipativa, podemos introducirnos dentro del cuerpo de un animal y sentir las percepciones que el animal está viviendo:

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

Las siguientes experiencias describen estas actitudes:

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

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

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

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

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

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

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos.

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

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

Trascendencia del espacio (clarividencia): Puede originarse como un fenómeno de comunicación transpersonal, más allá del alcance de los sentidos:

En el proceso autonómico, podemos introducirnos en un trozo de metal y percibir qué es lo que nosotros somos capaces de recoger en este caminar por el interior del cuerpo de metal. Todas estas son expansiones de la conciencia porque, el trozo de metal es algo que está inerte que no tiene para nosotros ningún otro significado que se le pueda aplicar en el campo tal vez de la industria, sin

embargo, el proceso nos hace introducir en el trozo y nos hace experimentar que es lo que hay en el interior.

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:

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

Viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viagé a distintos lugares con la música que escuchaba.

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

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

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

Trascendencia del tiempo (precognición): Es una expansión de la conciencia por el no-tiempo. Es decir, el sujeto puede estar, ahora, en todos los tiempos (presente, pasado y futuro).³⁶

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.

La técnica 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.

³⁶En condiciones normales, “no podemos concebir la esencia del tiempo como algo compacto, uno y todo, en eterno reposo e infinito, sino en circunstancias sumamente insólitas, y por cortos y relampagueantes instantes. Se les llama instantes místicos. Son atemporales y más reales que la realidad. En situaciones de extrema laxitud o de plenitud colmada y también en momentos de gran peligro puede conseguirse esta vivencia del presente eterno.” (¿Es real la realidad? P. Watzlawick).

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.

Algunas experiencias de estas técnicas se muestran a continuación.

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

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

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

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

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

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

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

Pude visualizar un jinete que se sacó la máscara de su casco, un jinete medieval al cual no reconocí.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

(IV) Sistemas cerebrales Complejos

INTRODUCCION

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

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

¿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”.

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.

Este libro, contempla la síntesis de la investigación efectuada durante más de treinta años sobre los estados ordinarios y no ordinarios de conciencia obtenidos, estos últimos, mediante herramientas y técnicas que permiten un desplazamiento de la conciencia por los diferentes niveles o espacios que componen el espectro de la conciencia: sensorial, personal-biográfico, perinatal, transpersonal, arquetípico y complejo.³⁷ En general, siempre estamos conectados con la Mente a través de los *espacios de la mente* pero solo en el último nivel, complejo, (Holovisión) se trascienden **conscientemente** todas las fronteras de espacio-tiempo-identidad.

Se nos ha enseñado que tenemos un cerebro con sus funciones específicas. En realidad, poseemos **cuatro cerebros** y cada uno tiene su propia función. Normalmente estos cerebros se coordinan sinérgicamente para producir una respuesta de **conocimiento, comprensión, emoción e intuición**. En las experiencias siguientes veremos el ámbito en que se desarrolla en mayor medida cada cerebro. Como señala Paul MacLean, “computadores biológicos interconectados, cada uno de los cuales posee su peculiar y específica inteligencia, subjetividad y sentido del tiempo y del espacio, así como sus propias funciones de memoria, motrices y de todo tipo”. Solo el **Hemisferio Izquierdo**, del neocórtex, corresponde al cerebro verbal. El **Hemisferio Derecho** del neocórtex, el **cerebro de mamífero** y el **cerebro de reptil** son no verbales. Así, cada cerebro, con sus propias ondas cerebrales, funciona de diversas formas y usa su propio lenguaje, comunicación y forma de ver el mundo de la realidad.

Dentro de las características que definen los cuatro cerebros tenemos las siguientes:

³⁷ El espectro de la conciencia de Wilber contempla los siguientes niveles: sombra, ego, existencial, bandas transpersonales y Mente. De acuerdo a Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

La descripción verbal, monótona sin pausas corresponde a las funciones del hemisferio Izquierdo del cerebro (intelectual) y, a mi parecer, correspondería a la categoría expuesta de la energía de D. Bohm³⁸. Forma parte del módulo verbal del Proceso Autónomo³⁹.

La música e imágenes corresponden a las funciones del hemisferio derecho del cerebro; deviene acoplado al cerebro de mamífero (emoción) y corresponde, a mi modo de ver, a la categoría envuelta de la energía de D. Bohm. Forma parte del módulo periverbal del Proceso Autónomo.

El aislamiento sensorial, silencio y oscuridad define al cerebro de reptil (intuición, instinto); creo desde mi punto de vista correspondería a la categoría del estado del dominio del potencial puro de D. Bohm. Forma parte del módulo de experiencia transverbal del Proceso Autónomo.

El último estado, del vacío de la forma, surge del proceso de convergencia del módulo periverbal y transverbal, o lo que, de acuerdo al pensamiento de Bohm, diríamos, que en el dominio de la inteligencia de comprensión súbita, emergería en el proceso de interacción de la categoría envuelta de la energía con la categoría del estado de energía puro, llegando al final, a manifestarse en la categoría expuesta de la energía.

En el 1er y 2º cerebro: lenguajes del neo-córtex cerebral

Vivir en “**el conocimiento de los seres humanos**” es llegar al centro de nuestra interioridad (alma) y descubrir lo que somos. El cerebro derecho es capaz de completar imágenes visuales incompletas. Mentalmente conecta los puntos, desvelando el patrón oculto. Es como si la materia oscura del universo se hiciera visible. Es como mirar al espejo sin imágenes y ver que emerge una realidad que no es de este mundo. Es comprender de la existencia e interacción de otra realidad en esta realidad. Es comprender que estamos comunicados, cualquiera sea el espacio que exista entre nosotros.⁴⁰

³⁸ David Bohm define cuatro categorías de energía. Desde la categoría de energía más débil de la materia (expuesta), continúa con la categoría de mayor energía (envuelta) y que vendría de una poderosa energía (potencial puro). Un último estado de la energía sería el dominio (de la inteligencia) de comprensión súbita de donde todo emerge.

³⁹ El proceso autónomo, consiste en “ver” emerger la sensación de una realidad autónoma mediante el “hacer” un proceso de interacción de elementos verbales y no verbales en el tiempo de excitación requerido.

⁴⁰ La experiencia del “**Viaje en el espacio**” son técnicas de acceso a la realidad de la comunicación, más allá de la percepción sensorial ordinaria. Es “ver” o comunicarse con la historia que rodea a los objetos (**psicometría**), Es “ver” o comunicarse a través del tacto (**visión**

Hemos aprendido que cada hemisferio cerebral tiene su propio lenguaje y forma de organizar el mundo. Sin embargo, podemos ir más allá de este aprendizaje.

Se han efectuado estudios,⁴¹ de los efectos de la meditación y su contribución en la capacidad de atención, concentración, memoria y en la inteligencia del sujeto, colaborando en la eficiencia de las labores desempeñadas. La meditación mejora también la productividad, en gran medida, gracias al efecto de prevención de enfermedades relacionadas con el estrés y reduciendo el ausentismo. De ahí, que existen importantes empresas (Deutsche Bank, Tower Co., Google y Hughes Aircraft) que ofrecen clases de meditación a sus empleados. También, se dice que la meditación podría restaurar la sinapsis.

Sabemos que el niño fue evolucionando, a medida que su cerebro iba creciendo, hasta llegar a la edad adulta con una corteza cerebral completa, con sus dos hemisferios y lenguajes propios de cada uno de ellos. Podemos decir, entonces, que en este proceso evolutivo comenzamos, en su etapa más temprana, con una forma de ver y actuar conectado con el mundo, sin distinguir la diferenciación del objeto del sujeto. Es la experiencia directa de “ver” y “hacer” la realidad del mundo. Somos, allí, uno con el mundo. A medida que crecemos, pasamos a la etapa del sentimiento y distinción de los objetos para llegar, al final, al mundo intelectual de la adultez de manipulación de los objetos de esta última realidad. Esto nos lleva a preguntarnos que para renacer o “volver a nacer” se requiere ir hacia atrás en el proceso evolutivo. Pasar, de la etapa intelectual al sentimiento emocional, y llegar a la etapa de la unicidad del niño. Es un recorrido por los cuatro cerebros que componen nuestra masa cerebral: cerebro del hemisferio izquierdo, cerebro del hemisferio derecho, cerebro de mamífero y cerebro de reptil.

Habitualmente, en nuestra cultura occidental, nos encontramos centrados en una forma de ver y actuar, con nuestra atención fijada principalmente en los aspectos del hemisferio izquierdo del cerebro, lo cual nos pone una barrera para el acceso a los otros cerebros. Ahora, existen varias formas y métodos desarrollados para utilizar el “lado derecho del cerebro”, que tiene su propio lenguaje.

dérmica). Es sentir o comunicarse con los sentimientos de otros (**telepatía**). Con estas técnicas se experimenta directamente el acceso al campo más allá del hemisferio derecho del cerebro (o del Campo Punto Cero).

⁴¹ Richard Davidson, director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin.

El cerebro del neo-córtex, además de los sentimientos, procesa un mayor entendimiento, directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral y el desarrollo social. Esto, contribuye a la formación de sociedades más complejas y organizadas.

Poseemos un cerebro especializado por lo cual, además de sentimientos, manejan un proceso racional de entendimiento y de análisis, ampliamente superior al de todos los demás mamíferos, que permite adquirir conocimientos, desarrollar sociedades, culturas, tecnologías y, lo más importante, comprender las leyes que rigen el universo.

El hemisferio izquierdo, está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, capacidad para las matemáticas, leer y escribir, síntesis y descomposición de un todo en sus partes, en una estructura de pensamiento lineal.

El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales en una estructura de pensamiento complejo, no lineal. Comprender las metáforas, crear nuevas ideas. Genera pautas y patrones. Es intuitivo y piensa en imágenes, símbolos y sentimientos. Fantasías e imaginación, percepción espacial. Reconoce melodías musicales, crea una sensación al percibir una pauta en estímulos visuales y auditivos.

La neocorteza, se convierte en el foco principal de atención en las lecciones que requieren generación o resolución de problemas, análisis y síntesis de información, del uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo.

La neocorteza representa la adquisición de conciencia, y se desarrolló a través de la práctica del lenguaje.

Como no es la idea central de este libro, adentrarnos en las modalidades izquierda o derecha del neo-córtex⁴², a continuación, veamos el acceso a los otros dos cerebros, más arcaicos de la naturaleza humana.

⁴² Una profundización del uso del lenguaje de los dos cerebros del neocórtex (hemisferios izquierdo y derecho) se encuentra profundizado en el libro “El lenguaje del cambio” de Paul Watzlawick

En el 3er cerebro: lenguaje del cerebro Emocional (de mamífero)

El autor señalaba, en un encuentro⁴³, que:

El enfoque está dado, como se decía, respecto a los sistemas complejos. El Modelo complejo es un proceso autónomo porque en el fondo la persona lo vive en su propia mente. La persona, cuando está en ese estado empieza, tal como decía Maturana sobre la autopoiesis, se autoorganiza a sí mismo y es **un proceso recursivo que** se va retroalimentando y se **produce una historia**. El guía solamente inicia el proceso y todo el proceso, a continuación, lo genera la propia persona, la propia mente de la persona.

Estar en **“un proceso recursivo que produce una historia”** es como viajar a todos los tiempos y estar plenamente presente en ello⁴⁴. Es como detener el tiempo y, así, acceder a todas las emociones, en todos los tiempos. “Se manifiesta como un viaje a otras épocas, con todas las características de un recuerdo de esa experiencia, como una “regresión” a vidas pasadas. Se percibe la época en todo su esplendor, en el ambiente, vestuario, personajes, costumbres y como si estuviéramos representando una escena de una película histórica.

El cerebro de mamífero, situado inmediatamente debajo de la corteza cerebral, permite un desarrollo emocional que está asociado a la capacidad de sentir y desear: placer-dolor, nutrición, oralidad, protección, hostilidad, el cuidado de los otros, sexualidad, memoria de largo plazo. En este sistema se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, etc., y procesos que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas.

Esta parte, es capaz de poner el pasado en el presente y, por tanto, se produce aprendizaje y se activa cuando nos emocionamos. Facilita la calidad de vida que da la calidez en las relaciones humanas. Es razonable pensar, que el desarrollo de la memoria se asocia a momentos emocionalmente intensos, como la muerte de los seres queridos.

Proporciona el afecto, que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto, se introducen los sentimientos: Dar o recibir afecto, recibir atención, consideración, escucha, compasión, ternura, empatía. En éste, reside la sede de todas las fuerzas

⁴³ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago, octubre 2005. (Ver epílogo).

⁴⁴ La experiencia de **“Viajes en el tiempo”** es una técnica de acceso a la realidad del ciclo evolutivo y de trascendencia del espacio-tiempo. Esta inmersión provoca una multiplicidad de emociones y sentimientos con la participación directa del sujeto.

emotivas, que darán lugar a todos tus deseos y sentimientos, y es en él, donde subyacen las inteligencias de capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien.

Su función principal, es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que energiza la conducta para el logro de las metas (motivación).

En el 4º cerebro: lenguaje del cerebro Intuitivo (de Reptil)

En la misma presentación, descrita anteriormente, Guillermo Bruna⁴⁵ señalaba que:

Podemos meternos dentro del cuerpo de un animal y **sentir las percepciones que el animal está viviendo**. Introducirnos en un trozo de metal, y percibir qué es lo que nosotros somos capaces de recoger en este caminar, por el interior del cuerpo de metal. Ponernos en **contacto con sonidos arquetípicos**; sintiendo estos sonidos de manera absolutamente diferentes nos proyecta hacia la realidad, hacia lo que nosotros estamos viviendo en lo cotidiano.

Ese “**sentir las percepciones que el animal está viviendo**”, es experimentar la transformación⁴⁶, desde la conciencia ordinaria del yo, “en este cuerpo” separado del objeto, hacia una conciencia de la esencia de la vida del objeto de la meditación. Es la expresión viva de la conexión con el alma del animal. Es ser UNO con ello. Se elimina la frontera de los cuerpos. Comprendemos al otro ser, en su esencia.

En la etapa similar del niño, el mundo entero es consciente. Cree que los árboles y las rocas están vivos, habla con las flores y tiene una relación sobrenatural con los animales. El pensamiento mismo *es* (se vuelve) ese objeto. El objeto no se conoce más por las asociaciones –es decir, no se integra en la serie de las representaciones anteriores, no se ubica mediante relaciones extrínsecas (nombre, dimensión, uso, clase) ni, por así decirlo, se empobrece mediante el proceso habitual de abstracción del pensamiento profano- se capta directamente, en su desnudez existencial, como un dato concreto e irreductible.

⁴⁵ Guillermo Bruna, Master y profesor en Programación Neurolingüística (PNL) (Ver epílogo).

⁴⁶ La experiencia de “**Viajes de transformación**” es una técnica de acceso a la realidad de trascendencia de la identidad. Es como si hubiese una identificación plena con otras vidas de la naturaleza. Es una de las técnicas que permite experimentar plenamente la unión del sujeto con el objeto, sin distinción alguna.

Ese “**contacto con sonidos arquetípicos**”⁴⁷, nos lleva al acceso de la estructura interna de la conciencia y comprender nuestro comportamiento que nos permita cambiar de estado de salud óptima, de Unidad Total, de trascendencia del objeto-sujeto.

El cerebro de reptil, de menor tamaño que los otros cerebros⁴⁸, cuya función es responsable de conservar la vida si el organismo así lo requiere. De ahí, que permite regular el impulso por la supervivencia: comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo y de protección. Este cerebro procesa lenguajes no verbales, de aceptación o rechazo. Organiza y procesa las funciones que tienen que ver con las rutinas, los hábitos, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, ritmos, imitaciones, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de la conducta automática o programada, tales como las que se refieren a la preservación de la especie y a los cambios fisiológicos necesarios para la sobrevivencia: control de la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea e incluso colabora en la continua expansión-contracción de nuestros músculos.

Como resumen de las características de los distintos cerebros, se exponen las funciones que describe Joe Dispenza, de cada uno de ellos:

El *cerebro de reptil* (el *tronco cerebral*, que ayuda a regular las funciones primarias, tales como la respiración, deglución, presión arterial, niveles de vigilia y ritmo respiratorio; el *cerebelo*, que es responsable del equilibrio, postura y posición del cuerpo en el espacio. También coordina los movimientos y posibilita las conductas y recuerdos automáticos “instalados”, como actitudes predeterminadas, reacciones emocionales, hábitos, reflejos inconscientes, etc.).

El *cerebro de mamífero* (el *mesencéfalo*, produce la regulación interna automática y mantiene el equilibrio químico. Ayuda a organizar con nuestro mundo interior las señales provenientes del mundo exterior).

⁴⁷ La experiencia de “**Integración Arquetípica**” es una técnica de acceso a la realidad de trascendencia de las formas físicas y emocionales. Es como si hubiese una identificación plena del sujeto con los sonidos de la naturaleza. Es una de las técnicas que permite experimentar plenamente la relación del sujeto con el estado arquetípico en que se encuentra asociado.

⁴⁸ Todos esperamos que para obtener más energía, se necesita una mayor cantidad de materia. No debemos engañarnos de la capacidad, por el tamaño del cerebro. Einstein afirmaba que el máximo de energía existe en el mínimo de materia. Y, David Bohm señala que “todo tiempo se encuentra contenido dentro de cualquier segundo; todo espacio, dentro de cualquier centímetro cúbico; toda materia física, dentro de cualquier grano de arena; el todo, dentro de sí mismo.”

El *neocortex* (la *corteza cerebral*, es el asiento de nuestra percepción consciente y la responsable de desarrollar nuestras funciones sofisticadas, como el aprendizaje, memoria, creatividad, invención y conducta voluntaria).

Como hemos visto, las tres técnicas de trascendencia (espacio-tiempo-identidad), nos permiten experimentar una especie de “**renacer**”, de recuperar las capacidades olvidadas de nuestra mente, es decir, experimentar un desplazamiento de la conciencia por los espacios de la mente. Y este reconocimiento de nuestras capacidades “dormidas” nos libera de toda limitación que hasta ese momento llevábamos a cuestas. Encontramos así el verdadero sentido de la existencia: **volver a ser niños**, es decir, **llegar realmente a renacer**.

Toda nuestra vida, hemos estado aprisionados en un rincón de nuestro cerebro, el hemisferio izquierdo, que favorece los caprichos de unos cuantos defensores del sistema patriarcal, con ayuda del poder que le da la propia sociedad y nos ocultan la grandiosa capacidad de los otros cerebros, que no sirven para sus propósitos egoístas y económicos. Cuando el hombre descubra esta limitación, será el momento de su liberación y ya nadie podrá mantenerlo encerrado en su celda. Será la transformación en su esencia, de cuerpo, mente, alma y espíritu.

A pesar de todos los impedimentos para acceder al renacimiento, por la forma de vida que llevamos, 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 solo a lo sensorial y a nuestra historia biográfica postnatal, sino que incluso a evolucionado hasta el período perinatal, prenatal y, más aún, se busca lo transpersonal.

Hemos visto que podemos considerar que tenemos cuatro cerebros. Sin embargo, pareciera que cada sentido puede ampliar su capacidad más allá de sus funciones conocidas. Así, tenemos las experiencias de visión remota, visión dérmica, audición, olfato y gusto transpersonal, que harían creer que estamos frente a otros cinco cerebros que procesan nueva información. Entonces, los múltiples cerebros nos van dando diversas visiones del mundo de la realidad: sensorial, biográfica, perinatal, transpersonal, arquetípica⁴⁹ y compleja. El mundo objetivo en su mayor notoriedad se percibe en el sentido de la visión. A medida que vamos interiorizándonos en los cerebros vamos pasando del nivel objetivo al subjetivo hasta llegar a la fusión objeto-sujeto en el cerebro de reptil. Los cinco (cerebros)

⁴⁹ La experiencia en “**Sonidos arquetípicos**” permite abrir la puerta de acceso a otras dimensiones de la conciencia. Cada sonido (fuego, tierra, aire y agua), tiene un patrón de visiones y sensaciones que alteran la percepción y ubican a la persona en su centro arquetípico en el cual se encuentra influenciado en ese momento.

sentidos nos muestran los “objetos” fuera de nuestro cuerpo. El sexto y séptimo cerebros (HI-HD) nos introducen a la racionalidad y subjetividad. El octavo cerebro (mamífero) envuelve la experiencia de emoción. El noveno cerebro (reptil) nos abre al espacio inconsciente de la unidad de todo lo que existe. Durante casi toda nuestra vida somos dominados por el cerebro sensorial⁵⁰ (de los cinco sentidos). Es muy difícil escapar a su influjo. La única experiencia habitual en que se adormecen estos sentidos, es cuando dormimos o meditamos. Entonces, se abre un espacio de la mente que trasciende la realidad ordinaria. Es un espacio de la conciencia (mente) que está conectado con un patrón o proceso arquetípico, que tiene su efecto e influencia en la vida personal del sujeto.

⁵⁰ Gerald Edelman distingue la conciencia primaria de la conciencia superior. La conciencia primaria es el estado de ser mentalmente consciente de los objetos en el mundo, de tener imágenes mentales en el presente. Carece de un yo personal, y no tiene la habilidad para modelar el pasado y futuro. La conciencia primaria se requiere para la evolución de la conciencia superior que hace uso del lenguaje.

(V) Sistemas de Cambios de Percepción

INTRODUCCION

Otro encuentro, es que también actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos, que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues, basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aún cuando normalmente el individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho, es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él.

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.

Perspectivas de la Holografía⁵¹

Desde que estamos en este planeta, usamos la memoria en todas nuestras actividades, durante todo el tiempo. Incluso cuando dormimos y soñamos. Podemos recordar lo que pasó hace un momento, lo que pasó ayer, hace una semana, un mes, un año y, en fin, lo que sucedió hace mucho tiempo. En todas estas ocasiones estamos recordando, es decir, usando la memoria. Ahora, para usar la memoria debemos previamente haber tenido una experiencia de la sensación que recordamos. En esta experiencia participaron los sentidos de la visión, audición, olfato, gusto o tacto. Toda nuestra vida ha transcurrido con esta forma de percibir la realidad: capturar un objeto con los sentidos y posteriormente recordar esa experiencia con “nuestra” *memoria condicionada*. Aprendemos cuando recordamos. Nos curamos cuando recordamos. Creamos cuando recordamos. Somos inteligentes cuando recordamos. Es un paradigma de la memoria como archivo personal de las experiencias sensoriales. Es una *visión fotográfica* de la realidad o Egovisión de la realidad. En fin, somos memoria.

Cambiar esta realidad, o forma de percibir el mundo, es un cambio de paradigma. Para comenzar pensemos, ahora, que la memoria está fuera de nuestro cuerpo. Es un campo que no tiene límites de espacio y tiempo. Es equivalente al inconsciente colectivo de Jung. Es la memoria de la Naturaleza de Sheldrake. Para acceder a este campo ilimitado de la memoria, del nuevo milenio, debemos primero cambiar nuestra forma de percibir la realidad, cambiar de paradigma. Es decir, si percibimos como lo hacemos habitualmente, nos mantenemos en contacto con la memoria condicionada ordinaria, descrita en el párrafo anterior. Sin embargo, si producimos una interferencia o perturbación sensorial visual-auditiva o táctil-auditiva u otra combinación sensorial, se accede conscientemente al campo implicado e ilimitado de la *memoria no-local*. Es lo que hacían nuestros

⁵¹ Holografía comprende la visión de la Totalidad. En contraposición, se encuentra la Egovisión que contempla una visión fragmentada y de predominio del yo. La Holografía, por ende, incluye la Egovisión.

antepasados y lo que hacen los niños en sus primeros años. Es un nuevo paradigma, de la memoria como archivo del universo de experiencias de la humanidad. Es una *visión holográfica* de la realidad u Holovisión de la realidad⁵².

Las dos visiones, señaladas en los párrafos anteriores, son complementarias. Con ellas aprendemos, sanamos, creamos, vivimos y somos. Podríamos decir, que la primera, la Egovisión, corresponde a una visión fragmentaria del hemisferio izquierdo, donde existe una conciencia de separación: identificación de sí mismo, de las cosas, personas, animales, etc. Incluso percibe a su cuerpo separado de su mente y de todo lo demás; sus pensamientos son solamente suyos; su memoria lo mantiene sujeto al pasado. Es un sistema o forma de vida imperante en nuestra actual sociedad en donde los elementos que la sostienen y le dan su “razón” de existencia son básicamente la causalidad, la competencia y apropiación de objetivos del prójimo, incentivar el egoísmo, fragmentación de la educación y cultura, adoración del poder y la riqueza, del dinero, posición social, impulsar el consumismo y mantener al individuo en un estado latente de sumisión y programación, causantes de la tensión nerviosa o estrés. La segunda visión, la Holovisión, en cambio, corresponde a una visión holística del hemisferio derecho de nuestro cerebro. Como la primera forma de percibir la realidad es la que hemos venido desarrollando, en la mayor parte de nuestra vida, este libro está orientado, principalmente, a la segunda forma de usar la memoria, LA HOLOVISION O MEMORIA NO-LOCAL DEL NUEVO MILENIO. Sin embargo, para darnos una idea de los ámbitos en que se desarrolla cada una de estas visiones, haremos una síntesis de los elementos que contemplan cada una de ellas.

La EGOVISION (Memoria condicionada) comprende:

- Una situación de pasividad
- Un carácter de “autoridad” adoptando el individuo un carácter recíproco de “sumisión” a ese poder.
- Las percepciones y pensamientos están condicionados por los “sistemas de sumisión”
- Una búsqueda de la verdad en todos los campos que guardan relación con el “objeto” de nuestra investigación.
- La separación entre los diversos estados de conciencia
- Estar sometido a un esquema rígido.
- Un estado de reflexión y planificación.
- Asegurar una completa objetividad permanente de los sucesos en el tiempo.

⁵² Corresponde a la memoria akáshica de los antiguos o memoria cuántica de A. Goswami que está “escrita en el vacío...en ninguna parte”.

- El principio de causalidad.
- La dimensión espacio-tiempo.
- La visión espacial está limitada a la aproximación de sus órganos sensoriales.
- Inquietud, temor, angustia o sufrimiento.
- Cada uno de nosotros tiene sus propias percepciones, pensamientos y actitudes, en una palabra, su propia realidad.
- La dificultad de comunicar situaciones de “experiencias cumbres”, de lo inexpresable en el lenguaje común de estas realidades superiores.
- La información mediante un análisis lógico y comprensible al lenguaje formal y estructurado.
- Vivir una cultura de explotación.
- El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.
- Un estado de identificación.
- Desde el punto de vista cuántico, la realidad observada y separada del objeto, emerge a la conciencia, por el colapso de la función de onda⁵³.

Perspectivas de la HOLOVISION (Memoria No-local):

- Un fuerte impulso (motivación) orientado a encontrar una respuesta satisfactoria.
- El sentido que orienta la visión de saber al menos hacia donde vamos.
- Percibir y sentir que posee en su interior potencialidades manifestadas exteriormente a través de su comportamiento individual y social.
- Una “unidad de conciencia”.
- Una actitud de silenciosa vigilancia.
- Un estado de vacío de la mente.
- Liberación del ego.
- Adquirir nuevos modos de lenguaje, percepción, pensamiento y actuación en su vida.
- Adquisición de nuevos enfoques y conceptos de la ciencia.
- Un principio de finalidad.

⁵³ De acuerdo a la teoría de Amit Goswami, “la conciencia es la sustancia básica del universo y existe tanto como la energía. Cuando está en juego una decisión, cuando se realiza una observación, *la función de onda colapsa* en la conciencia y surge materia, de modo análogo a lo que sucede en la teoría estandar de la dualidad onda/partícula. Su aportación es que hay un solo observador y que es una conciencia universal, no dividida. Afirma que los cerebros han producido un mecanismo especial para “captar” la conciencia, de modo que cuando la conciencia interactúa con procesos cerebrales la onda de probabilidad colapsa, por una parte, produciendo el objeto externo y, por otra, la experiencia subjetiva del objeto.”

- Coexistencia de dos o más mundos paralelos.
- Hacer algo en su conciencia.
- Modificar su forma de percibir, de pensar y de actuar en todas las actividades.
- Continuar evolucionando.
- Nuevo modo de vida.
- La identidad suprema del Ser.
- La necesidad de búsqueda incesante de la verdad del conocimiento.
- La importancia de los valores y normas éticas.
- La aceptación del modo de percepción intuitivo.
- Encontrarle un sentido a la vida.
- Hacia una conciencia ecológica.
- Experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo.
- experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales).
- Experiencia de trascender el espacio y el tiempo “viajando” a otros lugares y a otras épocas.
- Identificarse conscientemente con otra persona y acceder a sus pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas o recuerdos.
- Conocimiento directo de estas experiencias (lugares, vestuario, costumbres, comportamiento).
- Estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza.
- Alcanzar la iluminación.
- Desde el punto de vista cuántico, la probabilidad de multiplicidad de realidades del observador-participante, emerge a la conciencia, si no hay colapso de la función de onda.

Acá, se presenta lo esencial del proceso de cambio de conciencia para el acceso a los mundos de realidades virtuales. Ha sido para mí, un proceso de aprendizaje, arduo y extenso, pero de muchas satisfacciones, que persigue entregar, al alcance de todos, una metodología condensada de desplazamiento de la conciencia por el universo de los espacios de la Mente. Es un libro, que permite *comunicar* la complejidad de los procesos de la conciencia a un nivel de fácil *comprensión*, que contribuya el tomar todas las estrategias necesarias para la *acción* de lograr la expansión de la percepción consciente.

Se entiende por *Espacios de la mente* a la brecha o apertura que existe o divide una forma de percibir la realidad consciente y el extenso mundo de la realidad oculta del inconsciente colectivo (Jung), Mente (Wilber) o Memoria no-local (Goswami). Es decir, cada vez que estamos percibiendo o haciendo algo, hay una actividad consciente y una enorme actividad inconsciente (oculta) separados por un espacio por el que fluye la Mente. Ambos campos (conciencia e inconsciencia) están conectados de una forma cuántica, arquetípica. Lo que sucede en un campo afecta al otro. Para comprender la existencia e importancia del espacio de la Mente, que permite la apertura del acceso de la conciencia al inconsciente, veamos el siguiente párrafo en donde no hay un espacio de conexión entre las diversas palabras. Por ende, se dificulta la lectura. Mayor sería la dificultad si no existieran espacios entre las letras.

Seentendepor*Espaciosdelamente*alabrechaoaperturaqueexisteodivideunaformade percibir la realidad consciente y el extenso mundo de la realidad oculta del inconsciente colectivo (Jung) o Mente (Wilber) Es decir cada vez que estamos percibiendo o haciendo algo hay una actividad consciente y una enorme actividad inconsciente separados por un espacio por el que fluye la Mente Ambos campos (conciencia e inconsciencia) están conectados de una forma cuántica Lo que sucede en un campo afecta al otro Para comprender la existencia e importancia del espacio de la Mente que permite la apertura del acceso de la conciencia al inconsciente veamos el siguiente párrafo en donde no hay un espacio de conexión entre las diversas palabras Por ende se dificulta la lectura Mayor sería la dificultad si no existieran espacios entre las letras.

En el Pensamiento Complejo

Tanto *Espacios de la mente*, como *Cambio de Sentido: Estrategias de Evolución*, desarrollan 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,⁵⁴ se pretende presentar la hipótesis y pruebas, no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la “mente del ser humano del tercer milenio”, es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos **conscientemente** utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, “es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana” y tiende a promover la investigación, para la creación de una

⁵⁴ Cambio de sentido (2008)

Psicología de la Complejidad. Esta investigación, impone la conciencia de una nueva forma de Ser y Vivir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Se sabe que lo transpersonal/complejo no está lejano de nosotros, sino que se encuentra dentro de nosotros mismos, en todo momento y en todos nosotros. Solo 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.

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

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 quark⁵⁵, que puede tomar como mínimo seis sabores⁵⁶ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir, entonces, que la materia, en lo profundo, es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

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

⁵⁵ Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

⁵⁶ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

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.

Aprender de la complejidad del mundo mental

Al término de mi libro “*Cambio de sentido*”, en uno de sus apéndices, señalaba que estábamos en *el final de un comienzo*. Me parece que hoy estamos desfasados de lo que está pasando en nuestro presente. Escuchamos y leímos que, “en el futuro” habrá nuevas formas de percibir la realidad, de nuevas formas de acceso a la realidad virtual, de nuevas formas de interactuar con el mundo y surgimiento de una nueva persona del mañana, que tendrá incidencia en todos los ámbitos de nuestras actividades cotidianas. Esto nos da la impresión de que estas maravillas de la tecnología llegarán “en el futuro”. Pienso que ya estamos en ese futuro y que necesitamos APRENDER, que estas nuevas formas ya están al alcance de nuestras manos.

Allá por los años 80, Carl Rogers propugnaba la aparición en el futuro de enormes tendencias que:

Transforman fundamentalmente nuestro concepto de la persona y del mundo que esta percibe.⁵⁷

Esto traerá un cambio de paradigma. Proyectándose al futuro concluía en su libro diciendo:

Este nuevo mundo será más humano y más humanitario. Explorará y desarrollará la riqueza y capacidad de la mente y del espíritu humano. Producirá individuos más integrados en la totalidad. Será un mundo que premiará a la persona individual, el mayor de nuestros recursos. Será un mundo más natural, con un nuevo amor y respeto por la naturaleza. Desarrollará una ciencia más humana, basada en nuevos conceptos de menor rigidez. El objeto de su tecnología será el de enriquecer las personas y la naturaleza, en lugar de explotarlas. Desencadenará creatividad, cuando los individuos pasen a ser conscientes de su poder, su capacidad y su libertad.

Existe una serie de conceptos que han emergido con la nueva comprensión de la realidad, tales como autopoiesis, estructuras disipativas, puntos de bifurcación, sistemas complejos, espacio fase, atractores, campo punto cero, memoria no-local, etc.

Frijof Capra, señalaba en 1996, que la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, se ha orientado básicamente, hasta el momento a sistemas

⁵⁷ Del libro “El camino del Ser” de Carl Rogers.

autopoiéticos mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoiéticas.

En 1971, Humberto Maturana, Francisco Varela y Ricardo Uribe, nos muestran un modelo computacional⁵⁸ que generaba procesos autopoiéticos mediante interacciones de partículas en una organización espontánea de los elementos del sistema.

El premio Nóbel de química 1977 Ilya Prigogine, lo obtuvo por sus investigaciones de los Sistemas abiertos lejos del equilibrio o lo que se conoce como estructuras disipativas en el mundo físico. Similarmente, Edgard Morín, antropólogo y filósofo francés se ha destacado por sus investigaciones de los sistemas complejos, básicamente en el mundo social, económico, educativo, político y filosófico y sostiene que:

Nuestra especie se aproxima a una mutación sin precedentes de sus herramientas de conocimiento.

Estudiosos de la física cuántica, pioneros tales como Schrödinger, Heisenberg, Bohr, Pauli, Bohm, Pribram, Mitchel, Puthof, Laszlo, nos sugieren la comprensión de que el espacio invisible que existe entre los objetos forma parte esencial de la continuidad en la relación existente entre ellos y, por tanto, la mente permite crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero⁵⁹ (CPC).

Mi hipótesis radica en que la complejidad, como las estructuras disipativas, puede aplicarse en el *mundo mental* y, creo que forma parte importante en nuestra evolución. Es posible, que las estructuras disipativas y desarrollo de la complejidad, no hayan sido empleadas, conscientemente, en la oscuridad del tiempo pasado en los ámbitos y prácticas del mundo físico, pero, seguramente, se utilizó en el mundo mental, que derivó a lo social, como es la educación y comunicación.

Entonces, nuestra tarea consiste en APRENDER a utilizar estos conceptos conscientemente, en nuestras actividades, en la vida cotidiana.

⁵⁸ En el libro “De máquinas y Seres vivos” H. Maturana, F. Varela y R. Uribe, el año 1971, idearon un modelo computacional para generar procesos autopoiéticos.

⁵⁹ Joe Dispenza, sostiene que la conciencia objetiva es el CPC y que todos estamos conectados a él brindándonos la vida (subconscientemente) a través del mesencéfalo, el cerebelo y el tronco cerebral. La conciencia subjetiva (en neocortex) es exploradora, de identidad que aprende y desarrolla comprensión en la expresión de la vida.

Estrategias de Evolución.

No nos detendremos en saber o estimar, qué emergería en un proceso de cambio de la evolución. No encuentro nada, en ninguna parte, cómo enfrentarnos con este tremendo desafío que significa encontrarnos con algo imprevisible e inesperado. A pesar que sabemos que en un sistema complejo, lo normal es vivir con estados indeterminados e imprevisibles, por lo emergente, en alguna medida el azar podemos manejarlo con cierto rango de probabilidades. A través de la utilización de sistemas de atractores y fuentes⁶⁰, como modelos de un sistema emergente, podemos establecer **Estrategias de Evolución**, que permitan disminuir el grado de variabilidad desplegado. Para ello debemos realizar ciertas condiciones.

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

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

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

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

La era de la comunicación estaría llegando a su fin, pues establece fronteras opuestas de realidades, por ejemplo, entre el cuerpo y la mente (visión médica); entre lo objetivo y subjetivo (visión psicológica). Es decir, es el término de la

⁶⁰ **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 autónomico 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.

visión cartesiana de separación del sujeto y objeto que ha tenido repercusiones en todas las actividades como son la educación, salud, trabajo, comunicaciones y de la propia ciencia. Así Morin, “vaticina que nuestra especie se aproxima a una mutación sin precedente de sus herramientas de conocimiento” y para los cambios que se avecinan, “propone un nuevo paradigma, el de la complejidad.”

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

En el nivel humano adquirimos una plena conciencia, ya sea a través de nuestra propia experiencia o bien indirectamente a través de lo que otras personas nos dicen.

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

HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA COMPLEJIDAD

Fundamentación Teórico-práctica:

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

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

Antes de detallar los pasos necesarios para la formulación de un Psicología de la Complejidad recordemos, nuevamente, lo que contemplan los conceptos del pensamiento complejo aplicados al proceso autonómico, desarrollado en este libro.⁶¹

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

De inmediato, nos asalta la pregunta de qué tipo es el sistema que estamos tratando. Entonces, podemos diferenciar **sistemas cerrados** y **sistemas abiertos**. El segundo principio de la termodinámica, señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima. Sin embargo, sabemos que la evolución va en sentido contrario a este principio. Los sistemas abiertos tienen la propiedad de **alejarse del equilibrio**, y esto les permite la probabilidad de evolucionar hacia nuevos cambios de estructuras. Cuando

⁶¹ Los Sistemas Dinámicos No Lineales (SDNL), que participan de los fenómenos complejos de emergencia y auto organización, han sido investigados desde hace mucho tiempo en forma teórica y matemática. Sin embargo, la representación gráfica solo ha sido posible en el último tiempo, desde hace unos cincuenta años, con la invención de los sistemas informáticos. Pero la aplicación de los SDNL en la psicología tiene un nacimiento de no más de quince a veinte años y hoy se encuentra en pañales, sobre todo en sus aplicaciones prácticas. De ahí que creo que el modelo del proceso autonómico y metodología de expansión de conciencia, reseñado en mi obra, tiene un alto valor fenomenológico en la investigación futura de los SDNL. Los conocimientos de la ciencia naciente de los SDNL, no estuvieron disponibles sino recientemente en psicología, pues los campos de la dinámica no lineal y del Pensamiento Complejo que, ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos nos hacen comprender la complejidad de integrar estos términos en el proceso-estructura de la mente-cuerpo. Así, las investigaciones de la teoría de la autopoiesis, que participa en los sistemas complejos, según F. Capra, se ha orientado básicamente “hasta el momento a sistemas autopoiesicos mínimos: células simples, simulaciones por ordenador y las recientemente descubiertas estructuras químicas autopoiesicas”. Es interesante conocer, que una Psicología de la Complejidad, como la propuesta, en el conjunto de mi obra, iría mucho más allá de esas investigaciones, pues tiene amplia aplicación en las prácticas de expansión de conciencia en un SDNL.

estamos frente a un sistema abierto se forma una **estructura disipativa**, y en su desorden inicial, en que se encuentra el sistema, se logra llegar a un orden superior, si se mantiene al sistema lejos del equilibrio. El proceso que contribuye a mantener este “desequilibrio”, es el resultado de una **auto-organización** interna del sistema, que se mantiene en forma permanentemente **recursiva**. Para ello, es necesario que el producto generado en el proceso forme parte de la producción, que, a su vez, genera un producto continuo y permanente como producción-producto-producción...

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

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

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

Ahora veamos los pasos hacia una psicología de la complejidad.

El primer paso, es que la experiencia consciente puede ser investigada. Esta experiencia debe abordarse en una situación normal y ordinaria. En esta circunstancia inicial nos damos cuenta que debe existir elementos ocultos a nuestra conciencia ordinaria durante el desarrollo de una experiencia consciente, cualquiera sea ella. Lo que está presente a nuestra conciencia, es una minúscula parte respecto de lo que acontece en forma “invisible”. Sabemos lo que vemos y hacemos en una experiencia consciente, tan solo de una parte mínima del proceso total. Debemos investigar, la naturaleza oculta del resto del proceso de la experiencia consciente. En este punto, se puede partir de las investigaciones realizadas por Francisco Varela, de la existencia de etapas en un instante de la experiencia, que definen los módulos de participación del proceso autonómico (intención, reconocimiento, sincronización, respuesta).⁶² Las experiencias

⁶² También es notable la similitud del proceso autonómico con el modelo que presenta Walter Freeman (K-set Model) basado en las aplicaciones de los conceptos del caos en la dinámica

subjetivas en primera persona efectuadas en *meditación disipativa* (modelo Espacios de la Mente: Cread 90) permite replicar el modelo de cuatro etapas, dejando así expuestas, como testigo, el total del proceso de la experiencia consciente.

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

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

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

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

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

cerebral, una teoría de la dinámica espaciotemporal holística, cuyos conceptos centrales son la intencionalidad, emergencia, interacciones, autoorganización, percepción, atractores, significado, etc. (Dinámica de la Cognición de A. Ibáñez).

Elementos mínimos a considerar en una eventual investigación de una Psicología de la Complejidad⁶³

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

⁶³ Las proposiciones reseñadas en este apartado se derivan de las presentadas por A. Maslow. Sin embargo, están adecuadas a los conceptos y planteamientos de este libro, sobre la psicología de la Complejidad.

responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio, que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas.

7. El desconocimiento y no liberación de esta evolución de niveles de la estructura arquetípica puede provocar efectos involuntarios y negativos en la persona. Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y, si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicósomático. Creemos, que este factor psicósomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción. También, es posible, que el sufrimiento que estemos experimentando pueda deberse a que estamos en un período de desarrollo, ya que en esos momentos podemos ser muy creativos y, a su vez, estar viviendo una situación penosa, como puede ser una enfermedad. De ahí, cabe la pregunta de si es mejor eliminar el sufrimiento o mantenerlo, en aras de la creatividad. Así, una vez completado el proceso de creatividad el organismo llega al equilibrio poniéndosele término al sufrimiento. A menudo sucede que los momentos de mayor creatividad han sido en los que hemos estado en mayores dificultades.

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

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

10. La estructura arquetípica está influenciada por la cultura, educación, medio ambiente, entorno familiar. También, situaciones de estrés, conflictos internos,

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

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

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

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

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

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

La segunda pregunta, contempla la práctica como resultado de las experiencias emergentes. Las diversas formas de vida, manifestadas como sucesos emergentes, sirven de comprobación de la operatividad del proceso complejo de la *meditación disipativa*.

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

INTRODUCCION AL PROCESO DE VER Y HACER LA REALIDAD

HACIA LA FORMACION DE UNA CONCIENCIA ECOLOGICA.

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

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

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

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

cambio de conciencia, dándonos cuenta que la forma alienada de vivir tiene un efecto anómalo en el medio ambiente y en la vida de los seres del Ecosistema.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cuántas veces esperamos llegar a una crisis para poder cambiar.

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

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

Si existen referencias de cómo otros han realizado el cambio.

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

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

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

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

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

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

Si queremos obtener solo una comprensión del cambio en nosotros mismos, bastaría leer este libro, como cualquier texto de estudio relativo al tema,

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

PROYECTO CAMBIO 2000: EDUCACION SIN FRONTERAS.

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

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

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

y de una etapa experimental dada en las meditaciones y diálogos, además de una ejercitación (juegos) del lenguaje interhemisférico cerebral (II parte).

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

FORMAS DE APRENDER A BUSCAR AL SER.

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

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

Experimentar el proceso de transformación, es como ya lo señalaba Marilyn Ferguson:

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

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

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

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

¿Percibo la realidad tal cual es?

¿A dónde voy?

¿Dónde estoy?

¿La liberación de la técnica, conduce al desarrollo?

¿Quién soy?

¿Es la meditación un proceso de vivir?

¿Es la iluminación un proceso de ser?

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 SER⁶⁴.

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

⁶⁴ Esta pregunta, que es fundamental para la búsqueda del cambio, fue similar al origen de la investigación de los fenómenos de sincronicidad iniciada por el doctor Zancolli.

menos, hacia dónde vamos, en lo que se refiere a la estructura del Ser y del comportamiento del mismo, en un futuro próximo.

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

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

El quinto estado, conciencia de **maestro**⁶⁵, 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

⁶⁵ 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”

pensamientos, dejando “libre” a la mente para que se “llene” de luz de entendimiento e ingresar de lleno al séptimo estado (conciencia de **iluminación**).

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

- 1. Conciencia del proceso**
- 2. Referencia del proceso**
- 3. Estructura del proceso**
- 4. Actor del proceso**
- 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, adquirir una mayor y creciente autonomía, que permita tomar nuestras propias decisiones y 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 proceso⁶⁶.

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

⁶⁶ Corresponde a lo señalado por F. Varela respecto de la Enacción, como el proceso de la conciencia de una “puesta en obra de un mundo y una mente a partir de una historia de acciones que un ser realiza en el mundo”. Asimismo, se asimila al cuadrante del Yo de la *visión integral* de Wilber.

2. Referencia del proceso⁶⁷.

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

3. Estructura del Proceso⁶⁸.

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 autopoiética. El Testigo contempla los cambios de niveles y de estructura del cuerpo.

4. Actor del Proceso⁶⁹.

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

5. Desidentificación del Proceso⁷⁰.

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

⁶⁷ Comprende de acuerdo a F. Varela a “las operaciones con símbolos se pueden especificar usando solo la forma física de los símbolos, no su significado”. Corresponde al cuadrante cultural en la *visión integral* de Wilber.

⁶⁸ El mismo autor (de la nota anterior), plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”. Es asimilable al cuadrante del organismo-cerebro en la *visión integral* de Wilber.

⁶⁹ Según el autor, ya señalado, le corresponde al “experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado”, desde el primer momento, en el “impulso básico para actuar hacia el objeto discernido”, hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia”. Se asimila al cuadrante social en la *visión integral* de Wilber.

⁷⁰ 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”.

atención con desatención⁷¹. 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”.

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

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

Como no es la idea de desarrollar acá un análisis detallado de la IA y son otros los fines del modelo presentado en este libro, si se desea ahondar conocimientos sobre aquella, diremos que los sistemas complejos en la Inteligencia Artificial y en el Funcionamiento de la Mente, existen excelentes libros como LOS HACEDORES DE CEREBROS de David H. Freedman para el primer tema y el libro EL PASADO DE LA MENTE de Michael S. Gazzaniga para el segundo. De ahí, que centraremos nuestro análisis al proceso de la Iv como un nuevo modelo de percepción-creación de la realidad. Ya lo decíamos, en el comienzo de mi libro, *El Universo en un instante de Conciencia*:

El tema se desarrolla considerando el cambio de paradigma desde el enfoque de la importancia de la eficiencia en el mejoramiento de las máquinas (visión fotográfica) hacia la eficiencia en la forma de “percibir” y “hacer” las cosas (visión holográfica)” lo cual convergía hacia dos preguntas, ¿qué opinión tiene la Ciencia frente a los cambios de percepción? y ¿cómo se aplica la tecnología en las diversas formas de vida y actividades? Como veremos, decía al término del prefacio de ese libro, el desarrollo de este modelo tiene múltiples aplicaciones en todas las actividades humanas. Puede representarse como el descubrimiento del ADN de la información del siglo XXI. La descomposición del proceso de la comunicación en sus partes visibles y ocultas. El despliegue de la estructura interna y la confluencia del presente, el pasado y el futuro del proceso de la conciencia.

⁷¹ Joe Dispenza, señala que “cuando la gente se concentra interiormente mediante una seria contemplación reflexiva sobre sí misma, es capaz de quedar tan inmersa en lo que está pensando que, a veces, su atención se separa por completo de su cuerpo y de su entorno, parecería que estos se desvanecen o desaparecen. Hasta el concepto de tiempo se esfuma.”

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 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.

Otro equipo que se utiliza para obtener experiencias religiosas, es el “casco de Dios” de Michael Persinger, que es un casco que induce experiencias virtuales mediante un dispositivo de imanes aplicados a los lóbulos temporales del hemisferio derecho del cerebro. Se sostiene que las experiencias místicas que puede provocar la estimulación magnética son de variada índole: sentimientos de presencias, como fantasmas, musas, extraterrestres y espíritus, o bien conexión

telepática con otras personas. Los intentos de replicar los efectos del casco de Dios por otros investigadores han sido vanos. En la Universidad Uppsala en Suecia se concluyó que los sujetos no experimentaron efectos psicológicos fuera de lo común.

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. 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. Así también, Jaron Lanier⁷² señala, “Hoy día, por desgracia, todavía es prohibitivo trabajar con la realidad virtual en toda regla, de modo que sin una aplicación concreta no se suele usar. Nuestras herramientas de software todavía no son lo bastante flexibles como para permitirnos improvisar distintas formas dentro de la realidad virtual”. Sin embargo, podemos nombrar varias tecnologías, donde sí se aplican estos principios de la complejidad de la *inteligencia virtual*. Así, tenemos, por ejemplo, la conexión de tecnologías, como los sistemas del *láser*, la *holografía* y *fisión nuclear* con los sistemas de las ciencias de la mente, como son los *mecanismos de la visión y meditación disipativa* (diseñada en este libro).

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

⁷² Del texto, *No somos computadoras* de J. Lanier (2012).

Neurocuántico (GNC) o también, un Amplificador Neurocuántico (ANC)⁷³. 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) (Cristal de cuarzo);
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 (Meditación disipativa);
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 solo se amplificará: así funcionan los Amplificadores Cuánticos de Radiación.

⁷³ La **meditación cuántica**, puede comprender un sistema donde intervengan dos procesos: un elemento que engloba a la propia **meditación disipativa**, como un proceso autonómico de cuatro etapas (intención, reconocimiento, sincronización y respuesta) y un elemento amplificador de la señal neurológica de la meditación, que corresponde al Generador Neurocuántico de **cristal de cuarzo** o Generador de Comunicaciones Espacio Temporales de Cristal de Cuarzo. Este mineral tiene la propiedad piezoeléctrica de forma natural, es decir, bajo cierta tensión le produce vibraciones y cargas eléctricas en su superficie. Entre algunas de las creencias del potencial del cristal de cuarzo se tienen las siguientes:

- capacidad de recibir o de transmitir energía de ambos extremos.
- capacidad de almacenar, de amplificar y de transmitir o de generar energía.
- ayudarnos a tener acceso a la información y se considera las últimas comunicaciones cristalinas.
- tener acceso a la información a partir del pasado.
- tener acceso a la información a partir del futuro.
- ayudará en cualquier tipo de auto-curación -- física, emocional, mental, o espiritual.
- obtener la información profundamente de dentro de usted mismo o de las fuentes que están fuera de su reino normal.

Quizás, la palabra “iluminación” deriva de la creación de luz coherente de los impulsos neurológicos. Es interesante conocer la comparación del Láser 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* (MD), 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, assimilarla 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 solo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la MD operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con ayuda de la música), generando la estimulación

neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.

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

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

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

Para comprender estas realidades, se comienza, primero, por definir una “estructura y un proceso” que permite efectuar la creación de un estado de conciencia, experiencia de conciencia o energía de conciencia. Desde este último punto de vista (Energía) puede traducirse la estructura y el proceso (Software) de la conciencia en un modelo o función matemática que explique y describa la

expresión de la conciencia en un momento del tiempo. Pero antes, veamos los elementos que participan en el proceso autonómico o proceso de Ver/Hacer la realidad (conexionismo-enacción).

Actividades presentes en la emergencia de la realidad.

1. “Ver” la Realidad.

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

2. “Hacer” la realidad.

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

Condiciones para “Hacer” la realidad.

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

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

1. Identidad

2. Percepción

3. Lenguaje

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

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

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

Así, por ejemplo, en la Realidad Ordinaria, nos encontramos identificados con lo corporal, percibimos con nuestros sentidos y empleamos la comunicación verbal.

Existe una separación de objetos y sujetos con limitaciones de espacio y tiempo. A esta Realidad se le conoce también como conciencia corporal.

En la realidad transpersonal⁷⁴ aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

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

ESTRUCTURA DE LA PERCEPCION COMPLEJA

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

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

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

Considerando las referencias obtenidas de diversas fuentes, podemos señalar que las experiencias involucradas en estos estados “normales” y no ordinarios de conciencia, guardan estrecha relación con las estructuras de la percepción compleja manifestadas en la conciencia. Así, podríamos reestructurar la percepción como conformada por cinco capas, estructuras, o niveles de percepción diferenciados: PSE, PI, PVS, PVC, PH.

⁷⁴ De acuerdo al Espectro de la Conciencia de Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

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

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

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

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

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

El mundo de la realidad sensorial, al que todos estamos acostumbrados, está delimitado por el buen funcionamiento de nuestros cinco órganos sensoriales. Siempre se le ha dado jerarquía a los sentidos, otorgándole mayor importancia a un sentido que a otro. Todos los sentidos son muy importantes y se complementan sinérgicamente.⁷⁵ El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.

⁷⁵ Eduardo Punset señala que aunque los procesos de imaginar o ver son muy similares los sentimos diferenciados: “cuando imaginamos, efectivamente está activado el sistema visual, pero se desactiva la entrada de datos auditivos, somatosensoriales y visuales del ojo, y se inhiben estas áreas en el cerebro. Si no se inhiben estas áreas, lo que estamos haciendo es ver. Todos los sentidos están actuando y nos estamos preparando para actuar. Sin embargo, cuando imaginamos,

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

La tercera percepción, *virtual simple (PVS)*, nos permite conocer la realidad presentada al sujeto como en una pantalla de representación de la realidad, como la experiencia de visión en 3D con gafas, o del sistema tradicional de realidad virtual con equipos. Este mecanismo, por su forma de acceso a una realidad virtual, tiene incidencia solo la participación de una realidad sensorial no integrando o desarrollando en el proceso, la imaginación, los mecanismos de la percepción, la memoria, los procesos de sincronización, elementos fundamentales en la ampliación de conciencia.

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

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

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

En estados de *meditación disipativa*, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal,

hay zonas “desconectadas”: no se pretende actuar y, por tanto, solo se activa parcialmente el sistema visual.” *El Alma está en el cerebro*. Eduardo Punset.

vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos.

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

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

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

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad⁷⁶

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

Intención.

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

Objeto material o mental (visualización).

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

Reconocimiento.

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

Sentido.

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

Sensación.

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

⁷⁶ El proceso de ver-hacer la realidad, habitualmente, no es posible conocer cuando se está generando una respuesta frente a un estímulo. Sin embargo, A. Damasio señala, que existe un proceso llamado “metayó” que puede conocer esa realidad a condición de que, primero, frente al estímulo (imagen) el cerebro describa la perturbación del organismo; segundo, que dicha descripción genere una imagen del proceso de perturbación; tercero, interconexión de la imagen (estímulo) con la imagen de la perturbación del yo. En el proceso no participa el lenguaje. Vemos, entonces, que este proceso es similar al proceso autonómico.

MODELOS EMERGENTE (Atractores)

Con el propósito, de mantener el proceso autonómico en cierta medida controlado, y no escape a la incertidumbre de una experiencia indeterminada, se establecen modelos emergentes (atractores) que mantienen la percepción dentro de ciertos rangos de experiencia, estructurados alrededor de una intención general y una referencia de configuración temática, más que de significado de la misma.

Para hacerse una idea de los modelos emergentes y de las experiencias que involucra la aplicación de ellos describiremos una muestra de experiencias en cada modelo propuesto.

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

1. Relajación emocional

Intención General (atractor): Imaginar o visualizar un objeto que represente la sensación de peso en el cuerpo.

Experiencia:

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

2. Relajación física

Intención General (atractor): Recorrer todo el cuerpo tensando-relajando cada parte.

Experiencia:

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

3. Relajación mental

Intención General (atractor): Centrar la atención en un sonido rítmico.

Experiencia:

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

4. Meditación al tacto

Intención General (atractor): Centrar la atención en un objeto acariciado en nuestras manos.

Experiencia:

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

5. Meditación al sonido

Intención General (atractor): Centrar la atención en escuchar un mantra.

Experiencia:

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

6. Meditación de visualización

Intención General (atractor): Centrar la atención en la narración de una escena histórica.

Experiencia:

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

7. Viaje visionario

Intención General (atractor): Centrar la atención en un viaje de aislamiento a un lugar inhóspito.

Experiencia:

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

8. Viajes de transformación

Intención General (atractor): Centrar la atención en un organismo viviente.

Experiencia:

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

9. Viajes en el tiempo

Intención General (atractor): Centrar la atención en un lugar histórico de otra época.

Experiencia:

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

10. Recuerdo de la forma

Intención General (atractor): Centrar la atención en el reflejo de la imagen nuestra en un espejo.

Experiencia:

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

11. Olvido de la forma

Intención General (atractor): Centrar la atención en un espejo inclinado que no refleja imágenes.

Experiencia:

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, solo hasta la cintura, con el torso desnudo. Me miró como si estuviera sorprendido, desconcertado quizás. No sé si apareció desde una segunda puerta al lado mío o estaba al otro lado del espejo. No había sonidos.

12. La caverna visionaria

Intención General (atractor): Centrar la atención de estar en una caverna.

Experiencia:

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

13. Visión interior

Intención General (atractor): Centrar la atención a nuestro interior.

Experiencia:

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

14. Integración arquetípica

Intención General (atractor): Centrar la atención en sonidos arquetípicos.

Experiencia:

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

15. Viaje de evolución

Intención General (atractor): Centrar la atención en cada recorrido del viaje.

Experiencia:

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Psicometría

Intención General (atractor): Centrar la atención en un objeto de otra persona.

Experiencia:

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

17. Visión dérmica

Intención General (atractor): Centrar la atención en el tacto sobre un objeto oculto.

Experiencia:

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

18. Telepatía

Intención General (atractor): Centrar la atención en un sentimiento hacia otra persona.

Experiencia:

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

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO⁷⁷

La producción de la experiencia consciente, en el proceso autonómico de meditación disipativa, participa de los agentes del cambio (conciencia, referencia,

⁷⁷ Los módulos del proceso autonómico están referidos al tipo de lenguaje utilizado, como elemento simple de activación de emergencias globales. La palabra es el principio de la creación. “Es el hacer y el saber, la acción sobre el mundo y la visión del mundo”. Es un medio complejo de acción sobre la realidad. Las palabras serían la expresión o emergencia de una estructura interior y profunda de la realidad. Se dice que existe una relación “mágica” entre la palabra, el sonido rítmico, el momento, lugar y disposición e intencionalidad y que, con ello, estaríamos actuando en los tres cerebros (corteza, de mamífero y de reptil). De la interacción de estos, se produce la paradoja, conflicto producido en la mente, holística, plástica y de acción dinámica, con las estructuras lineales y dualistas de nuestros modos habituales de expresión lingüística.

estructura, actor y desidentificación) conjuntamente con los elementos de interacción (intención, objeto de reconocimiento y sentido) que contribuyen a producir la emergencia (reconocimiento y sensación) que produce una acción consciente generándose una historia de experiencias de forma recursiva permanente.

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

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

1. Módulo verbal

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

2. Módulo periverbal

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

3. Módulo transverbal

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

4. Módulo peri-transverbal

Las emergencias del reconocimiento de imágenes visuales, con las sensaciones de la estimulación acústica, genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y

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

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

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

(VI) Relaciones de la Física con la Conciencia

Hasta el momento, vimos que 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.

Señalamos que 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 quark⁷⁸, que puede tomar como mínimo seis sabores⁷⁹ y cada uno tener a su vez uno de tres colores, que unidos forman una confinación sin color constituyéndose así en protones o neutrones. Entonces, en este nivel de la mecánica cuántica, ya nos encontramos en un mundo complejo de indeterminaciones y de energía que está influenciada por cuatro categorías de fuerzas o patrones que afectan el comportamiento de las partículas: fuerza gravitatoria, fuerza electromagnética, fuerza nuclear débil y la fuerza de interacción nuclear fuerte. Podemos concluir entonces, que la materia, en lo profundo, es energía pura que se mueve en un mundo complejo de la realidad.

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

Para comprender el significado del modelo matemático del proceso de creación la conciencia autonómica es necesario, primero, desplegar la visión cuántica del proceso de creación. Niels Bohr señala, en *Visión cuántica* de Jacques Rueff:

⁷⁸ Partículas más pequeñas que los protones y neutrones descubiertas por Murray Gell-Mann.

⁷⁹ Variedades de quarks que simbólicamente se denominan en “sabores” y “colores”.

En física cuántica, el sistema es una especie de organismo en cuya unidad las unidades elementales constituyentes se encuentran casi absorbidas. Para llegar a individualizar una unidad física que pertenece a un sistema, es preciso arrancar esta unidad del sistema, romper el vínculo que la une al organismo total. Entonces se concibe en qué sentido los conceptos de unidad individual y de sistema son complementarios, ya que la partícula es inobservable cuando está vinculada al sistema y el sistema queda roto cuando se identifica la partícula.

En el mismo libro de J. Rueff, plantea Pierre Auger, autor de *L'Homme microscopique*:

Descompono la creación en una serie de etapas, cada una de las cuales entraña una permanencia inicial, un terreno favorable que pueda “esperar” sin alterarse. Luego, después de una duración indeterminada, se produce una fluctuación que añade a uno de los elementos de la permanencia un detalle nuevo y constituye el principio de una nueva permanencia. Si esta etapa se mantiene, es decir, si se amplifica y reproduce de modo que resista la evolución hacia el desorden, constituye una base para etapas nuevas, que se presentarán en el transcurso del tiempo. Espera, fluctuación, amplificación, he aquí lo esencial de esos procesos (...). Sin embargo, la teoría de la creación fortuita (...), basta para sugerir la idea de un proyecto, de una intención, de una finalidad.

Modelación Matemática de un Instante de Conciencia

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

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, nos sitúa en el estado de **comunicarnos lo que vendrá** con el desarrollo del proceso de la conciencia. En él se despliega la **estructura de la conciencia** en un modelo de percepción de la realidad, como resultado de una combinación de un medio y un proceso que deben efectuarse para acceder a la experiencia consciente o “desintegración” de la Energía de conciencia. Se menciona la similitud del instante de conciencia con la estructura del átomo. Así, al comparar la famosa fórmula de Einstein ($E=mc^2$) con la Energía de conciencia, podríamos generar un modelo que contemple la relación de la física con la conciencia. A continuación, en EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, **comprendemos** que para generar la Energía de conciencia (E_c) además de un medio, que en nuestro caso se trata de nuestro cerebro o masa cerebral (M_c); necesitamos también de un **proceso autónomo** que debemos efectuar mediante una combinación de elementos simples para generar así un

sistema complejo autopoietico, de estructura disipativa.⁸⁰ Los elementos a combinar son las etapas que comprende el proceso de ocurrencia de un instante de conciencia y se despliegan en tres ámbitos. Una intención (i) que inicia el proceso, le sigue la imaginación (visualización) o memorización (r) que converge en sincronización con sensaciones (s) de sonido o tacto, que debemos repetir en el tiempo (exponente 2). De la interacción de todos estos elementos podemos generar un modelo matemático expresado en la estructura siguiente:

Si recordamos que en física:

$$E = mc^2$$

Entonces, en el campo de la conciencia tenemos:

Experiencia Consciente = Energía de Conciencia

Energía de conciencia = Masa o Estructura cerebral * Proceso autonómico

Si definimos:

Proceso autonómico = (Intención + Reconocimiento * Sensación)²

Entonces:

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

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

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

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

$$E = mc^2$$

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

⁸⁰ Esto de que la experiencia consciente emerge de procesos neurológicos efectuados en la materia cerebral se puede ilustrar con el ejemplo (F. Capra) siguiente, sobre la estructura y propiedades del azúcar. Al unir de cierta forma átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno para formar azúcar, el compuesto resultante tiene sabor dulce, que ninguno de sus componentes lo tiene, pero emerge de la interacción de ellos. Más aún, el sabor dulce surge como sensación al interactuar con las papilas gustativas. Es decir, es una propiedad emergente de la actividad neural corporizada.

Por otra parte, a la luz de las Inteligencia Múltiples de Gardner, podemos señalar que si,

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

Inteligencia Ecológica = Inteligencia Transpersonal (IT)

Entonces, en la visión omninivel de Gardner, si

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

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

I = Intencionalidad = Inteligencia lingüística (IL)

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

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

Y donde:

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

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

Entonces tenemos:

$$IT = (IIP * ITP)^2$$

$$IIP = (ILM + IL)$$

$$ITP = (IE + Im + ICC)$$

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

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

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

Por otra parte, de acuerdo a la descripción del número imaginario i como la raíz cuadrada de -1, formando parte de los números complejos, entonces un número complejo puede expresarse en la fórmula:

$$z = x + iy \quad \text{que es similar al complejo} \quad z = I + R*S$$

Otra forma de expresar esta relación compleja es asimilar parte de los componentes de dichas variables (Proceso autonómico) con los conceptos de la geometría fractal. Las series de Julia (fractales matemáticos) representan

imágenes fractales complejas generadas matemáticamente por procesos iterativos simples entre una variable compleja (z) y una constante compleja (c).

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

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

Proceso autonómico = (Reconocimiento * Sensación)² + Intención

Entonces si:

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

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

Como vemos, la repetición de patrones que implica una estructura fractal, se genera por reglas muy simples que derivan hacia sistemas complejos. Como señala F. Capra en *La Trama de la Vida*:

Ecuaciones sencillas pueden generar atractores extraños enormemente complejos y reglas sencillas de iteración dan lugar a estructuras más complicadas que lo que podríamos imaginar jamás.

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

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

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

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

Al igual que lo planteado por Stephen Hawking, en su libro “Historia del Tiempo”, espero que no se asusten al ver estas fórmulas y continúen leyendo. Ya no aparecerán más expresiones matemáticas en el resto de las páginas aunque, de todas formas, ellas se encuentran ocultas en el proceso de acceso a las diversas técnicas, durante la aplicación y el desarrollo de las prácticas de meditación disipativa, proceso autonómico o también como se le puede llamar, proceso de Ver/Hacer la realidad. S. Hawking y L. Mlodinow en la obra *El gran diseño*, describen que la construcción de un mundo está dado, básicamente, por la *realidad dependiente del modelo* y presentan un proceso (juego de la vida)⁸¹ que, mediante reglas sencillas, propuestas al inicio del proceso, crean un complejo sistema inteligente y autorreplicante en el tiempo.

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

UN MODELO CONSTRUCTIVISTA: ESTRUCTURA DEL PROCESO AUTONOMICO

El modelo constructivista, Cread 90, desarrollado en este libro, permite al sujeto experimentar plena y directamente el pensamiento constructivista, pues la realidad investigada o buscada por él y, descubierta o desplegada en el proceso, se manifiesta como una construcción inconsciente, auto-organizada por el sujeto, de

⁸¹ Juego de la vida, inventado por John Conway (matemático), es un sistema informático que se autoorganiza de forma inteligente y compleja, presentándole ciertas reglas simples en el estado inicial del sistema.

acuerdo a su propia experiencia e intencionalidad. Es un modelo utilizado en el proceso de ampliación de conciencia y acceso a estados alterados de conciencia.

Este modelo, como veremos posteriormente, se asemeja a la técnica del Yoga del “Samadhi con semilla” o el método budista de la “presencia plena/conciencia abierta”⁸², pero lo que queremos plantear aquí, es que existen grandes similitudes entre Cread 90 y los alcances del modelo de la conciencia desarrollado por el neurobiólogo fallecido Francisco Varela. A continuación describiremos los alcances o supuestos del modelo de Varela y la interpretación similar del modelo Cread 90, ambos modelos que podemos considerarlos formando parte del conocimiento occidental del proceso de autonomía del ser.⁸³

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

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

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

⁸² Este método de meditación se conoce como Mindfulness en occidente.

⁸³ A punto de dar por finalizada las múltiples revisiones de *Espacios de la Mente*, para enviar a publicación, recibo un regalo (un libro) de mi hija que me pone en contacto con otro modelo de la conciencia. Se trata de El Observador y su Mundo de Rafael Echeverría. En su obra describe un modelo OSAR (observador, sistema, acción y resultados) de similares características al modelo CREAD 90. Para obtener un conocimiento más acabado de ese modelo, es conveniente recurrir a la obra del autor.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

Ahora, un acercamiento al conocimiento oriental del proceso de autonomía del ser, nos lleva a considerar que la meditación budista de la “presencia

plena/conciencia abierta”, guarda una estrecha relación con los métodos occidentales anteriormente mencionados.

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

En cuanto al método oriental del Yoga del “Samadhi con semilla”:

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

Recientemente encontré, que la mejor propuesta sobre la emergencia de la subjetividad, se da en el modelo planteado por Antonio Damasio, sobre el proceso que llama “metayó”, que está relacionado con el proceso autonómico, reseñado en el conjunto de mi obra. Es así, que él señala que se requiere, para “saber” (ver lo que ocurre en el proceso) de tres elementos: representación de una imagen de un objeto, representación de la imagen del organismo y observación de las representaciones anteriores (representación de las representaciones). Por otra parte, se sabe que la combinación de estímulos bimodales, visual- auditivo o *atención sensorial bimodal* (ASB), produce un aceleramiento de la respuesta a los estímulos, mayor que si se presentan los estímulos visual y auditivos separados⁸⁴.

⁸⁴ R. Ortega, V. López y F. Aboitiz señalan en el artículo *Atención e integración multimodal*, “que los tiempos de reacción resultan significativamente menores ante estímulos bimodales (auditivos y visuales), que ante estímulos de una sola modalidad”. Además, estos autores describen que J.O. Miller sostiene que su “modelo de coactivación interactiva” plantea que la presencia de un

Entonces, en este caso, los tres elementos necesarios para la emergencia de la subjetividad, planteados por Damasio, se obtendrían por la interpolación de la respuesta de la imagen visual del objeto con la respuesta más rápida de la combinación visual-auditiva y por la fijación de la atención voluntaria de la observación de las dos señales anteriores. Esto es comparable a los tres elementos que hemos descrito anteriormente. Es así, que durante el proceso autonómico el sujeto emite la imagen (no corporal); al mismo tiempo está recibiendo e interfiriendo con el sonido (corporal y no corporal) que acelera el proceso y, por último, presta atención a la imagen visualizada (testigo). Del proceso de perturbación sin lenguaje (ego) e interacción y superposición continua, entre estos tres elementos, emerge la subjetividad, donde se construye la realidad buscada. Damasio nos señala que, “un objeto que está siendo representado, un organismo que responde al objeto de representación, y un estado del yo en el proceso de cambio debido a la respuesta del organismo al objeto, se mantiene simultáneamente en la memoria funcional y se le presta atención, a todos a la vez o a uno tras otro en rápida interpolación, en las cortezas sensoriales iniciales”⁸⁵.

R. Ortega, V. López y F. Aboitiz concluyen, que queda bastante por comprender del proceso de atención selectiva, y que resultaría necesario implementar aproximaciones experimentales que “reflejen de mejor forma las complejidades del ambiente en el cual interactuamos y las capacidades de nuestro sistema nervioso.” Señalan, también, que el atender estímulos bimodales podría ser una predisposición de origen evolutivo, complejo y adaptativo desarrollados a través de la experiencia.

Modelo Cread 90 y Juego de la Vida de Conway

Existe gran similitud del modelo Cread 90 con *el Juego de la Vida* de Conway⁸⁶.

El juego de la vida fue inventado en 1970 por John Conway, un joven matemático de Cambridge. En un tablero, de infinitos casilleros, se inicia el juego con supuestos básicos y donde se van generando nuevas configuraciones complejas a

estímulo en una modalidad influencia el procesamiento de un estímulo en la otra modalidad y que la coactivación por estímulos bimodales es mayor que la suma de las activaciones de cada uno de los estímulos independientes. (Ciencias de la mente. E. Kronmüller & C. Cornejo).

⁸⁵ Señala Damasio, en *El error de Descartes*: “propongo que la subjetividad emerge, cuando el cerebro está produciendo no solo imágenes de un objeto, no solo imágenes de las respuestas del organismo al objeto, sino, el de un organismo en el acto de percibir un objeto y responder a él”.

⁸⁶ *El Gran diseño* de S. Hawking y L. Mlodinow; *Nuevos paradigmas a comienzos del tercer milenio* de A. Fischer.

partir de una situación inicial muy simple. Dado que el juego de la vida puede asimilarse al modelo Cread 90 una especie de Espacio de la mente, veremos las similitudes entre ambos modelos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cread 90: libertad inicial de seleccionar la intención objetivada.

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

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

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

Es interesante descubrir que el concepto Cread se parece al término “creod” de Waddington, que define como “trayectoria de tiempo de cambio de desarrollo (surgida) de las características de la organización causal circular cerrada del sistema de genes y citoplasma... Los creods son un tipo de fenómeno que ocurre en muchos otros campos también”. (Waddington, 1960, p. 82).⁸⁷

⁸⁷ El término “creod” proviene de las palabras griegas *chreia* “necesidad” y *odos* “un camino”.

(VII) Sistemas de Aprendizaje Complejo

INTRODUCCION

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 en cada uno de estos puntos.

EDUCACION SIN FRONTERAS.

Anteriormente, vimos cómo las crisis en la educación se manifiestan en conductas de deterioro del aprendizaje y, resumimos en la interrogante ¿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.

Decíamos que es necesario, entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no solo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser. Una Educación de la persona, que no solo 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 solo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una

Educación de la persona, que no solo 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.

EDUCACION VIRTUAL TRANSPERSONAL

La realidad transpersonal-compleja, comprende los fenómenos que están "más allá de lo personal" en donde mediante la utilización de, por ejemplo, algunas técnicas de alteración de la conciencia, se trasciende la identidad, el espacio y el tiempo. La realidad virtual, es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

La Educación Virtual Transpersonal-compleja, no solo es una nueva forma de acceder a la realidad trascendente de fenómenos naturales en la manifestación de la conciencia, sino que, ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar, necesariamente, cómo a través de estados no ordinarios de conciencia producidos en la hipnosis, meditación disipativa, u otro medio, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos, comunicación telepática, clarividencia, visión dérmica, psicometría, desdoblamiento, etc.

Las aplicaciones de la Educación Virtual Transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la Educación tradicional, por ejemplo, para exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos, como fondos submarinos, zonas radiactivas, o visitas a lugares inaccesibles del planeta. Otras aplicaciones podrían ser, interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas en un hábitat selvático, sin riesgo y sin necesidad de efectuar un viaje a África. En ciertas ocasiones, podemos en una transformación de forma, experimentar las sensaciones y emociones que involucra el apareamiento entre individuos de otras especies (aves o animales):

Me fui imaginando que volaba entre las nubes como gaviota, de pronto me acercaba a ras del mar y me dio miedo porque no sabía nadar. Esta sensación de vértigo me llevó hacia la tierra y de pronto me encontré entre una manada de gorilas en la selva. En cierto momento me encontraba efectuando el acto sexual con un integrante del grupo de monos. Fue una expresión de ternura y emociones de gran significado cuando salí de la meditación. Me dio la impresión de que los animales tienen sentimientos profundos entre sus congéneres.

En una clase de historia, el estudiante podrá viajar virtualmente a las diversas épocas y, de esta forma, conocer las culturas con sus costumbres, arquitectura, armas, vestuario, rituales religiosos y estructura social; En una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales; En una clase de botánica podrá, virtualmente, tener experiencias con las plantas, de tal modo, que lo lleven a un conocimiento directo acerca de los procesos botánicos, como la fotosíntesis, el brote de las semillas, el crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales que tiene lugar entre la raíz y la tierra circundante; En una clase de biología, podrá experimentar virtualmente una identificación con algún animal, obteniendo introversiones sobre su sicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie en cuestión. En una clase de matemáticas, podrá experimentar el mundo de las formas geométricas, matemáticas y de las ideas; En una clase sobre la evolución de las especies, podrá experimentar la infinita matriz de las formas de vida, como de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.

En resumen, podrá acelerar los procesos de aprendizaje, por ejemplo en idiomas y deportes. En idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender, y se “encontrará allí” para darle forma a la comprensión y memoria del idioma en este caso o de cualquier otro tema, y será mucho más que un viaje imaginario para acelerar el aprendizaje y una vez que inicie el estudio normal del idioma será como un recuerdo de algo previamente aprendido. Como señala Stanislav Grof:

Las personas que experimentan otras vidas hablan en idiomas que no conocen en su vida corriente.

En deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar, tal como lo señala Thomas B. Roberts:

Impresiona pensar en la amplitud que así se abre para la educación física. Una amplitud que nos lleva más allá del poder muscular, de los deportes competitivos y de los aspectos higiénicos de la sanidad, para aprender realmente a manejar nuestro cuerpo con minucioso detalle.

La educación transpersonal-compleja, será con el tiempo un complemento importante en el aprendizaje de la educación tradicional, la que experimentará una reforma de la enseñanza al contemplar un conocimiento adquirido con el uso del cerebro global de la persona, y no solamente con la predominancia del hemisferio izquierdo del cerebro. Además, con estas formas de aprender, se transforma y complementa la educación con un entretenimiento, que favorece el aprendizaje. Incluso, iremos más lejos aún, el aprendizaje trascenderá los límites de la propia

conciencia, abarcando la conciencia del resto de los alumnos. Entonces, veremos que lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal-compleja. Así, por ejemplo, un participante de un grupo de un taller de aprendizaje-complejo de *meditación disipativa* describía su “viaje” por épocas históricas compartido por sus compañeros de viaje:

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

Así, nos aproximamos al pensamiento de Morris Berman sobre la visión de Bateson del Aprendizaje III:

El “despertar al éxtasis”, o el sentido de fusión con una “vasta ecología”. Si bien, Bateson no aboga explícitamente por la meditación, el yoga, la alquimia, que permitan la percepción real de la fusión sujeto/objeto, del mundo como algo completamente vivo y sensual, todas estas prácticas, ya sean las técnicas de meditación, la respiración prolongada, los cánticos, sirven para reducir el “input” sensorial externo, de modo que la conciencia de ego comienza a considerarse a ella misma como su propio objeto de escrutinio. El individuo pierde su sentido de realidad, lo que puede derivar en temor por la disolución del ego. De ahí, el papel del guía, que acompaña al novicio a traspasar la brecha entre lo consciente e inconsciente con la sensación de estar inundado o transportado por un océano de realización deífica. Esta percepción es vivenciada como una inmensa claridad, un súbito despertar a lo que se siente que es completamente real. Si el proceso tiene éxito, el discípulo que llega al Aprendizaje III seguirá experimentando una brecha entre consciente e inconsciente, pero ahora sin temor o éxtasis. La última percepción después de esta experiencia, es la sensación de surgir por primera vez de la oscuridad, de saber ahora se está verdaderamente consciente y de cuán errada y limitada era la “conciencia” previa.

Con el tiempo, llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje solo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual, con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual con él, y vea en su casa algunas revistas o libros asociado con esos temas, toque y acaricie algunas figuras que representen esos animales. Si puede, traiga mañana a clases esas figuras y revistas”. Llegado el día y la hora de clases, el profesor dividirá su clase de hora y media en dos partes. La primera hora hará clases en la forma tradicional, describiendo y explicando el comportamiento de los animales. La media hora restante, durante quince minutos ayudará a los alumnos a entrar en *meditación disipativa* para acceder en estados alterados de conciencia a tener un encuentro virtual, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia,

si es necesario. Así, por ejemplo, las experiencias de los alumnos podrían ser de la naturaleza siguiente:

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

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

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

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

Todo este procedimiento, de aprendizaje directo de acceso a la realidad virtual, actúa como un proceso de psicomanteo, donde se prepara al estudiante en el tema, desde los días anteriores, y que, al llegar a clases, ya se encuentra en un estado de pre-acceso a la realidad virtual en los temas a desarrollar. Complementada la enseñanza normal con las experiencias señaladas, se facilita el aprendizaje pues, al final de la experiencia virtual, ésta se experimenta como un recuerdo de algo ya sabido, por lo tanto, el aprendizaje es más rápido y más permanente.

La escuela de la sabiduría, además de ir más allá del aprendizaje tradicional, sería una forma de aprender a aprender, de darle motivación y dinamismo a la enseñanza tradicional y llegar, así, a una educación que contemple conjuntamente el conocimiento con la sabiduría que le da experimentar un proceso entretenido de aprendizaje, tanto para el alumno como para el docente. Hay que entender, repetimos, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa y vincula con estrategias holísticas de aprendizaje. Es un cambio de paradigma, en el aprendizaje aplicado a la educación.

Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más difícil el cambio cuando sea necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos, un capital de aprendizaje obtenido

con anticipación. Aquellas instituciones y educadores, con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo:

Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque solo fuera con carácter experimental y complementario.

Los temas a seleccionar para el acceso virtual, quedan libres al espíritu creador del profesor guía, y pueden ser aplicados en todo tipo de materias, como historia, biología, matemáticas, física, química, educación física, etc.

ALGUNOS TEMAS A DESARROLLAR EN CLASES VIRTUALES

- exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos.
- exploraciones virtuales de fondos submarinos.
- exploraciones virtuales de zonas radiactivas.
- visitas a lugares inaccesibles del planeta.
- interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas.
- interactuar virtualmente entre las nubes como gaviota o águilas.
- en una clase de historia viajar a las épocas.
- conocer las culturas con sus costumbres.
- conocer la arquitectura, armas, vestuario de otras épocas.
- en una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales.
- en una clase de botánica virtualmente tener experiencias con las plantas.
- conocimiento directo acerca de los procesos botánicos como la fotosíntesis.
- conocimiento directo acerca del brote de las semillas.
- conocimiento directo acerca del crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales.
- en una clase de biología, experimentar virtualmente una identificación con algún animal.
- introvisiones sobre su psicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie.
- en una clase de matemáticas, podrá experimentar el mundo de las formas geométricas, matemáticas y de las ideas.

- en una clase sobre la evolución de las especies, podrá experimentar la infinita matriz de las formas de vida.
- experimentar las formas de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.
- en idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender.
- en deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.
- lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal-complejo.
- Por último, un conocimiento directo de sus capacidades mentales para el acceso a otras realidades.

Como una forma práctica, de demostración de una clase virtual, aplicada a la investigación de un tema educativo, presentamos a continuación un procedimiento orientado al alumno, aplicado a un viaje virtual a una época prehistórica.

AVENTURAS EN EL MEZOZOICO: UN EJEMPLO DE REALIDAD VIRTUAL.

Desde hace 50 millones hasta los 250 millones de años, llamada la Era del Mesozoico, que comprende los períodos Triásico, Jurásico y Cretácico, habitaban en el planeta los vertebrados, que hoy conocemos por la Paleontología, “ciencia que estudia los restos orgánicos directos o indirectos de seres que vivieron sobre el planeta en épocas pasadas”.

En general, el estudio en que se basa la Paleontología, para averiguar sobre los seres vivos el tiempo pasado, es a través del análisis de los restos fósiles, “restos de organismos desaparecidos, tanto animales como vegetales, que se han conservado en los estratos o capas que forman la corteza terrestre”.

Entonces, a través del desarrollo de esta ciencia, hoy sabemos que existían grandes animales, como los dinosaurios, enormes peces y aves que se disputaban la sobrevivencia en el planeta.

Normalmente, pensamos que no hay otra forma de acceder al conocimiento de esta realidad, en este caso, solo con el análisis de los restos fósiles, sin embargo, podemos tener acceso directo, en forma virtual, a las vivencias de esos tiempos remotos. Lo que para algunos, puede parecer una quimera, ya no lo es tanto, pues con el avance de la ciencia y conocimientos de los sistemas complejos de la

mente-energía, estamos en condiciones de establecer un proceso de observar y participar en AVENTURAS EN EL MEZOZOICO.

Ahora cabe la pregunta ¿cómo podemos tener esta aventura?

Veámos, en mi libro EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, que podemos acceder a una experiencia del ciclo evolutivo (EXCE). Tal experiencia comprende varias etapas y dentro de ellas se encuentra la de acceder a los orígenes del reino animal y vegetal. Es así, que el “viajero de los tiempos” se identifica con los seres de la época a la cual se intenta “viajar”. Durante el desarrollo de esta experiencia virtual (sensación real, en tres dimensiones, con actuación de todos los sentidos), sin correr peligro, uno accede a identificarse con el ser de esa época, descubriendo y explorando el mundo Paleontológico.

Las aplicaciones de la educación virtual transpersonal-compleja, traen enormes ventajas a la educación tradicional, como sería en este caso, una eventual visita a lugares inaccesibles y peligrosos para interactuar con los dinosaurios, por ejemplo, sin riesgo de verse afectado por este “viaje virtual”.

Para facilitar el acceso a esta aventura de realidad virtual en el Mesozoico, conviene dividir el proceso autonómico en varias etapas en un “Programa de Educación sin Fronteras” que forma parte de los “Espacios de la Mente”. El proceso vivencial, contempla cuatro módulos o niveles de aprendizaje: Aprendizaje, Relajación, Meditación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecua un lugar que pudiese permitir realizar el proceso y desarrollo del programa.

La aplicación de este modelo de aprendizaje, como un aprendizaje holístico, en esta escuela de AVENTURAS EN EL MEZOZOICO podría funcionar de la siguiente manera.

El curso podría llamarse “Paleontología Básica” cuyo profesor director del proyecto conoce ampliamente el tema. El lugar para efectuar el aprendizaje holístico se facilitaría si tiene las características de un museo paleontológico (restos fósiles, fotografías, libros y material de análisis). El profesor ayudante es el guía en el proceso autonómico de acceso a la realidad virtual. Por último, la aventura en el mesozoico emerge en la conciencia del participante durante el proceso autonómico.

Ahora, antes de ver las múltiples experiencias subjetivas que puede experimentar el alumno, durante el desarrollo de la clase virtual, es necesario recordar, que cualquiera sean las percepciones del alumno en el desarrollo de la clase virtual el proceso experiencial (percepciones ridículas o no) el solo hecho de experimentar un cambio de conciencia expandido permite un acoplamiento estructural con el tema desarrollado en la exposición previa de la clase normal. Entonces, la experiencia virtual actúa como un recurso nemotécnico y vinculante que permite facilitar el aprendizaje.

VISION ANALITICA DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION, EN CLASES VIRTUALES

La gama de “experiencias subjetivas” (ES), por las que se ve envuelta la persona que se aventura a un proceso de un programa de meditación, en clases virtuales, 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 del tema de la clase, para las cuales se dirige la meditación, sucede que a menudo emergen experiencias subjetivas distintas de nuestro objetivo inicial, pero que sin embargo, guardan una estructura tipológica común. Así, por ejemplo, una persona que tiene diferentes experiencias intencionales, puede presentar en cada una de ellas una experiencia subjetiva de estrato similar que estaría reflejando su interioridad subconsciente común.

Los testimonios siguientes, corresponden a cuatro programas desarrollados, entre abril y julio de 1999, y contempla las experiencias descritas en primera persona. En general las sesiones duraban menos de quince minutos, solo algunas se prolongaban hasta treinta minutos para profundizar el proceso. El proceso se

comienza con una experiencia intencional, a la cual está orientada la técnica de *meditación disipativa* 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 solo en algunas técnicas obtenían resultados del proceso.
- Personas que con todas las técnicas obtenían poderosas experiencias subjetivas del proceso de meditación.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RELATOS, EN PRIMERA PERSONA, DE EXPERIENCIAS DE CONCIENCIA EXPANDIDA

Para darse una idea de las diversas experiencias de expansión de conciencia, en diferentes técnicas de meditación y relajación, se describen a continuación los relatos en primera persona de los veintitrés participantes en ellas. Los participantes se dividen en cuatro grupos que se reunieron en algunos meses del año 1999. (Entre paréntesis se indica la técnica de relajación y/o meditación utilizada).

Abril 1999

Participante 1

(Entrenamiento autógeno) 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... (Meditación concentrativa) Pensé que la piedra era roja, sabiendo que son de color plomo o gris. Me molestó el ruido de una sirena. Creo que falta tiempo para empezar la meditación, ya que percibí un dolor de cabeza y eso debido a que venía recién llegando y preocupado por no llegar a tiempo... (Meditación mántrica) Pensé que no podía concentrarme, como que yo luchaba por no hacerlo y al mismo tiempo deseaba poder tener la facultad de concentrarme sin problemas. Sentí un pequeño dolor de cabeza. Vi cuando salí a la puerta a recibir a nuestro relator; me preocupé de la hora y seguía pensando que no podía concentrarme. Al oír la música me imaginé ser un monje como Buda, gordo y semidesnudo cantando... (Visualización dirigida) 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 que le 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... (Relajación muscular progresiva) Estaba a punto de lograr una relajación profunda, me detenía y volvía nuevamente a relajarme. La música me hizo sentir mucha paz y abandono... (Viaje de transformación) Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos. Después me desconcentré y me preocupé de los ruidos externos y de cosas que me pasaron durante el día por lo que perdí totalmente mi relajación...

(Entrenamiento autógeno) Veía unas grandes llamas pero al acercarme me di cuenta que solo era un dibujo por lo que no sentí calor. Después estaba en una fogata, solamente me calenté las manos porque estaba retirado del fogón. Antes de todo esto pensaba en estas clases y cómo lograr una relajación o meditación más profunda.

Participante 2

(Entrenamiento autógeno) 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 un camino muy largo y polvoriento un camión grande... (Meditación concentrativa) En esta experiencia de la piedra como objeto, me pareció que estaba tocando algo muy suave como terciopelo y su forma me hizo imaginar que era una cunita o algo cálido. También una forma de triángulo. Al verla la encontré pálida y llena de hoyuelos. Me sentía muy relajada y complacida ya que tuve imágenes de la Luna... (Meditación mántrica) La primera música muy clara y profunda aunque las voces un poco toscas; me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían; todo giró en torno a la ambientación, un escenario totalmente con pilares dorados y doncellas japonesas bailando. La segunda música me relajé al extremo de sentirme muy liviana, como flotando y bailar alrededor de la Luna en mitad del círculo; era muy joven y tenía un vestido como túnica rosado y veía que me miraban mis hijos... (Visualización dirigida) La meditación me pareció muy clara y muy llegadora, 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... Con mi respiración de exhalar y expulsar logré que todo mi organismo y acompañada de la música logre una paz y armonía en general... (Viaje de transformación) Me encarné en mi perrita "Marilyn"; partí desde la plaza de mi villa; primero me vi como era ella, muy linda, blanca con manchas negras y solamente tenía ganas de jugar, correr y observar; me dirigí al sur directo a Llanquihue a un lago muy hermoso y mi mayor diversión fue correr... (Entrenamiento autógeno) Me dirigí a una salamandra que me llenó de calor sofocante y muy intenso, lo que me hizo trasladarme a una playa con un sol muy radiante y placentero; sentí calor en la cara, las manos y los pies muy helados.

Participante 3

(Entrenamiento autógeno) Calor en las manos; imágenes del trabajo, de mis hijos, de mi esposo; la música agradable y sensual; ruido de afuera de niños

jugando; peso en los hombros, en los brazos algo, pero en los pies al contrario no sentía tenerlos pegados al piso; en los ojos oscuridad y claridad; la respiración suave, a veces me molestaba la saliva al tragarla; molestia en los hombros, cansancio, sueño; pensaba en el peso, pero no lograba la sensación de pesadumbre... (Meditación concentrativa) La piedra se sentía áspera, helada, suave, calor; ruido de micros, de perros: tensión en las manos; mar; ruido interno, boca, saliva; recordé lectura de un libro... (Meditación mántrica) Sonido graciosos, temerario, frío; tensión en las piernas; agradable; oscuridad, penumbra, tranquilidad; balanceo, péndulo. Luego, Campanilla desagradable; tensión en las piernas; sentir el cuerpo tieso; luz y oscuridad, sombras; los brazos y manos sentirlos agradables, calor y livianos; el tronco se suelta; deseo de continuar con la primera meditación... (Visualización dirigida) Imaginé al piel roja triste. Sentí su tristeza, luego fui visualizando lugares agradables; sentir el viento; frases agradables; sonidos agradables; luego destrucción, tristeza, vacío; después sentir la naturaleza no en mí, sino yo en ella; sentirlo agradable de sus colores, de sus sonidos, su olor; placer al sentir todo esto y ganas de continuarlo... (Viaje de transformación) Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar, la playa. Caminando me encontré junto a mi marido e hijos como somos hoy en día; vi nubes blancas, pasto verde y luego el mar, un atardecer. Luego un río, el agua y nuevamente mi familia conmigo, en tranquilidad; los lugares eran todos conocidos... (Entrenamiento autógeno) Ingresé a una ducha con agua caliente; disfruté el agua caliente en mi cuerpo; después estuve en la chimenea de mi casa y viajé a las termas con mi familia; luego estaba en una tina de barro caliente; después en las termas... (Visión interior) Concentré mis pensamientos en la respiración, en el estómago; luego comencé a limpiar mi cuerpo lavando los huesos, los órganos, los pulmones, el estómago, eliminé grasas y suciedad, zonas blancas.

Participante 4

(Visión interior) Sentí que durante un momento prolongado mi cuerpo se durmió en una unión sustancial como elemento físico. Al contrario 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. Otra preocupación fue la respiración; traté de manejarla así comencé concentrándome en hacerlo pausadamente (6-3-6-3). Ya no recuerdo el tipo de imágenes; solo una que asimilo con un niño muy despierto, ágil, de como 3 años.

Participante 5

(Relajación muscular progresiva) La música me fue produciendo un estado de agrado; una vez colocada la posición de relajamiento, fui perdiendo los sonidos exteriores que habían 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... (Entrenamiento autógeno) Nuevamente la música fue muy grata; primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia adelante; después empecé a sentir un poco de peso y calor suave y después fue más fuerte en todo el cuerpo; pero una visualización del sol en el atardecer, calor del sol muy suave... (Relajación del sonido primordial) Sentí una sensación de relajamiento muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco una sensación de sentirme como en millones de trocitos de cada parte de mi cuerpo; después sentí una sensación de calambre en mi espalda, pero solo imaginario, no logré quedarme dormido, solo una inmensa relajación... (Meditación concentrativa) La piedra elegida fue una porosa de color café; mi concentración fue al tacto, primero con las yemas de los dedos y después con las manos; lo más impresionante fue los poros que contenía la piedra ya que me daba cuenta de la gran cantidad en su contenido con el tacto pero que al mirar con los ojos los poros desaparecían; mi tacto podía sentir mucho más cantidad de poros en tan pequeña piedra... (Meditación mántrica) El sonido me produjo una gran relajación, con un sueño profundo; sentía de repente como ganas de agarrarme de algo que yo no veía; fue de gran peso en todo mi cuerpo; después con las campanitas al escucharlas las sentía como una pequeñas luces brillantes; una experiencia muy rica de sensación de sonido con imágenes en mucha amplitud... (Visualización dirigida) 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 aborígenes de América, cosa que ahora existe... (Visión interior) Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón que de mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme; vi solo colores, y fueron dos, se repite el color gris, primero fue gris con verde, así como nubes pequeñas, después fue gris con naranja, después gris con azul, un segundo después gris con amarillo en todos los tonos; al final fue gris con celeste; demasiado hermoso en todo el proceso... (Viaje visionario) En esta última sensación fue muy grande el viajar en ese sonido de avión, que de repente tenía que agarrarme de algún fierro del avión, sentía como mi cuerpo subía y bajaba con sensación que en algún momento nos íbamos a estrellar con el follaje de la selva. También sentí, cuando empezaron los ruidos de la selva, una gran paz interior como yo siendo parte de ahí; no tuve nunca miedo solo mucha paz; mi cuerpo fue al final muy pesado; me costó mucho reanimarlo; sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso,

solo al moverlo lento pudo recobrar su movilidad; también algo de frío; una sensación de olor a tierra seca muy marcado e intenso, casi molesto.

Participante 6

(Relajación muscular progresiva) Buena técnica, produce buena relajación y propicia para la meditación; logré buena concentración... (Entrenamiento autógeno) Se percibió el calor en manos y pies y relajación total... (Meditación concentrativa) Alguna dificultad para concentrarse en la piedra (al tacto). Se observaron todos sus detalles al tacto, sin mayores experiencias... (Meditación mántrica) Mantram de música y campanas me indujo más el estado de meditación. Después, Mantram de monjes me alteró algo y no logré mayor concentración y meditación... (Viaje de transformación) Me vi en un prado amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando a mí alrededor; visión clara pero breve... (Visualización dirigida) 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 (muy breve)... (Entrenamiento autógeno) Relajación profunda combinada con períodos de sueño; cuerpo con sensación de flotar; se producen algunas imágenes aisladas; cierta inestabilidad del cuerpo al “flotar”; agradables sensaciones.

Participante 7

(Entrenamiento autógeno) La música me ayudó mucho a concentrarme o más bien a aislar me. Sentí ganas de respirar profundamente, cerrar los ojos, inclinar la cabeza. Pienso que por unos momentos me quedé dormida. Salí contenta, relajada como lista para empezar el día... (Relajación muscular progresiva) Respiré profundo, sentí mis pies, los moví, los estiré, volvía a moverlos, sentirlos. Presentí un ligero calambre que recorrió mis piernas; sentí mi estómago, palpé (sin tocar) el diafragma, luego me fui a los brazos, las manos, dedos, los abrí suavemente, sintiéndolos, luego cerré mis manos por un momento, después las abrí lentamente. Repetí el movimiento; pasé al cuello, lo moví de un lado a otro, suavemente; mis hombros. Finalmente volví a comenzar por mis pies. La música me ayudó a aislar me... (Meditación concentrativa) (La piedra) me atrajo su color, su forma irregular suave, por su porte la elegí, la toqué, la amasé, la palpé, la apreté hasta casi producirme dolor. Mis movimientos algo nerviosos hasta lograr sentirla. Creo que me transmitió fuerza, seguridad... (Meditación mántrica) En primera instancia me choquéó, lo encontré algo violento, repetitivo, pesado. Poco a poco me fui acostumbrando a ese ronroneo hasta casi quedarme dormida. El canto estaba ahí... Después cambió la melodía, entonces empecé a

visualizar los animales, el campo, el pasto y seguí con ello por un rato. Las campanitas me traían a la realidad cuando trataba de evadirme... (Visualización dirigida) 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... (Viaje de transformación) Me sentí como un caballo que revolotea por colinas; luego el espacio se me hizo estrecho y me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo; iba y venía... (viaje visionario) Viajé en un tren rápido. Atravesaba bosques, ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo pero sí frío, soledad, tranquilidad. No vislumbré ningún animal grande, solo pajaritos, silencio, correr del agua. Para mí los otros pasajeros no existían. Quizás me había auto-aislado.

Participante 8

(Entrenamiento autógeno) Sentí mis piernas y brazos más calientes que el resto de mi cuerpo; los sentí técnicamente aislados, pues el tronco parecía estar a más baja temperatura... (Meditación concentrativa) Mi meditación implicó un conocimiento o reconocimiento de una piedra negra, tanto visual como de su peso, extrapolé su imagen en mi mano a la de un pequeño bebé que descansaba plácidamente... (Visión interior) Este proceso fue como una toma de conciencia de mi cuerpo, de su dimensión y peso. Me sentía encerrado dentro de él... (Visualización dirigida) Imaginé todas las imágenes que escuchaba, color, forma, hasta olor... (Viaje de transformación) Fue una imagen monótona. Un caballo (supuestamente yo) corría por el campo en el ocaso y no paraba de hacerlo; lo que más me emocionaba era sentir la brisa y tener la sensación de algo inalcanzable... (Meditación mántrica) La primera melodía me dio una sensación de pánico, como si quisiera escapar de mí misma. La segunda melodía me equilibró un poco más.

Participante 9

(Meditación concentrativa) Piedra al tacto rugosa, áspera, tibia al contacto con mi mano; buen tamaño; sentí que en sus surcos el viento y el agua habían hecho su trabajo. Pensé de pronto que se asemejaba a mi piel... (Relajación muscular progresiva) Sentí que en varias oportunidades se movía el piso; logré quedarme traspuesta dos o tres veces y en algún momento perder conciencia; solo al sonido de un ruido externo recordé en lo que estaba, pero rápidamente volví a estar concentrada desdibujándose el ruido externo... (Visualización dirigida) 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... (Viaje de transformación) Visualicé una mancha en la piel o en la tierra con forma ovoide que se fue cambiando de color café y algunas partes brillantes, en algún momento casi me sentí caballo, que perdí rápidamente... (Entrenamiento autógeno) A pesar de tratar firmemente de imaginar el calor en mi cuerpo solo a ratos tomaba conciencia que sentía este calor. En a lo menos dos o tres oportunidades me quedé traspuesta, a pesar que sentía en otras oportunidades que la música estaba muy fuerte. Sentí que no era necesario retener ni ideas ni imágenes, parecía como que algunas sombras cambiaban de tamaño. Me quedé dormida varias veces. No alcanzaba a tener pensamientos completos. Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación; me bajó la temperatura del cuerpo... (Relajación muscular progresiva) Tomo conciencia de mi cuerpo me duelen mucho los tobillos; siento que me cosquillean los brazos y los dedos de la mano izquierda. Veo imágenes a color que aparecen y se van con la misma velocidad. Voy tomando conciencia de cada uno de mis músculos y los voy soltando; me duele el cuello como si lo tuviera muy cansado; suelto y siento alivio... (Viaje visionario) Solo vi colores al principio, color azul oscuro; todo es anochecer; siento mucho miedo, por los ruidos de la selva; lloro por los demás y por mí. Siento que no tengo esperanza pero no me abandono; empiezo a ver colores violetas intensos, casi morado; veo de vez en cuando cabezas humanas (dos) llenas de luz (como si fueran santos), a medida que pasa el tiempo van cambiando los colores; siento ruidos de tambor que pueda ser de un pueblo aborigen que nos pueden ayudar; veo todo amarillo anaranjado; veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos; me duele enormemente el juanete; siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

Mayo 1999

Participante 10

(Entrenamiento autógeno) Al principio una pesadez en los brazos y una sensación de frío, muchos bostezos; la pesadez empezó por la nuca y empezó a bajar hasta llegar a los pies; mientras escuchaba la música, no tenía imágenes fijas, sino que varias imágenes de acontecimientos que ocurrieron durante el día de hoy o antes; sentía un peso muy pesado en la parte trasera del cuello, que si aumentaba me iba a caer, iba a perder el equilibrio y eso me asustaba, por lo que quería volver a la posición original, porque esta sensación me daba miedo pero me acordaba lo que decía Omar y seguía soportando este peso que después se iba a la parte posterior de las rodillas y terminaba en los pies; quedé con un dolor en la

espalda... (Meditación mántrica) La música me llevó a un campo desértico, donde vivían indios chamanes y yo veía y aprendía sus rituales; con el cambio de música a una de tipo oriental viajé a la China, donde habían una geishas y yo veía o recorría la ciudad medio volando; me dio una sensación de mucho frío y me quedaba media traspuesta; tenía muy pesado los brazos al terminar... (Meditación concentrativa) Me costó bastante concentrarme; después empecé a jugar con ella (piedra) y a sentir sus diferentes relieves; me empezaron a pesar los brazos y la piedra me molestaba; la dejé entre ambas manos y me quedé tranquila esperando que terminara el ejercicio... (Viaje visionario) No tenía una relación de la historia que se contaba con el lugar que yo estaba. En la selva, estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina; yo estaba en otra; también estaba tan relajada que tendía a quedarme dormida; tal vez por una mala posición me dolía mucho la columna (la cola)... (Meditación mántrica) La música del Tíbet no me gustó, no me cuadraba con la imagen que veía primero, donde yo estaba en un campo inmenso donde había un monasterio; no me cuadraba la música que escuchaba con el lugar, encontraba la música tipo satánica. De repente pasaba a otras imágenes, estaba en el campo, después en la oficina, después quería regresar al monasterio, luego aparecía en mi casa y así pasaba de un lugar a otro... (Visualización dirigida) 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... (Viaje de transformación) Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa, salí de Santiago por la carretera 5, llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud porque unos cortes en la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo. Al primer corte de la música me estaba quedando dormida y de ahí me desperté un poco... (Entrenamiento autógeno) No pude lograr la sensación de calor. Primero me imaginé en la playa un día caluroso, como no resultó me cambié a una fogata; después me tapaba con una frazada, pero tampoco pude calentarme. Sentía los pies y el cuerpo muy helados... No pude concentrarme, no podía pasar a los pies, me dio mucho frío por lo que me desperté y me fui a otra pieza a quedar al lado de la estufa.

Participante 11

(Entrenamiento autógeno) 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 adelante, pero la cabeza no me pesaba... (Relajación muscular progresiva) Fue algo fantástico, alcancé tres

veces la relajación progresiva; al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una playa larga, con arena blanca, con aguas color turquesa y con una agradable brisa marina; además veía unos destellos de luces, realmente muy agradables... (Visualización dirigida) Fue algo sin importancia la historia que estaba escuchando, debido a que la primera relajación me dejó muy bien... (Meditación concentrativa) Realmente fue algo muy agradable; fue de menos a más, al principio no se veía la desigualdad del objeto y así entre más recorría el objeto le iba encontrando más diferencia, pero a la vez la iba sintiendo completamente lisa... (Meditación mántrica) También fue algo agradable; con respecto a la música no me gustó pero después empecé a sentir la armonía de la música, pero lo que más me gustó fue que al principio la posición de las manos era un todo, pero pasado un momento lo único que me unía eran los dos dedos pulgares... (Viaje visionario) 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... (Viaje de transformación) En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás; empezó a galopar en forma lenta y poco a poco tomaba velocidad y empezaba a recorrer un camino largo, rodeada de una gran cadena de montañas, con bastante vegetación, en la cual tenía caídas de agua... (Entrenamiento autógeno) Empecé estando en una tina, pero con el agua no caliente, sino que tibia y con bastante vapor; después me fui a unas termas con aguas cristalinas y donde emanaba bastante vapor... Empecé a dar vueltas en forma muy lenta; era como los gimnastas, dar vuelta hacia adentro.

Participante 12

(Entrenamiento autógeno) Concentración inmediata, agrado por la música, pesadez en las manos 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... (Relajación muscular progresiva) Pude relajar los músculos, me sentí muy bien; de las imágenes no recuerdo mucho... (Viaje visionario) Sentí el ruido de un tren, no logré subirme al avión y viajar, pero sí sentí el agua con un riachuelo y además lluvia muy fuerte... (Meditación concentrativa) No tuve

mucha concentración y afinidad con la piedra pero si me sentí tranquila... No logré concentrarme. Esta melodía me produjo rechazo. En un pequeño lapso de concentración vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música y me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto del resto de gente, presente y en el mismo lugar... (Visualización dirigida) Me concentré mucho mejor; vi nítidamente de acuerdo al relato de la carta; sentí muchas emociones sobre todo identificación con la tierra... (Viaje de transformación) Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce; antes de la música salí montada en él desde mi casa y sobrevolamos calles de la ciudad y traspasamos la cordillera hacia otros países; quería volar con él hasta el África y caminar por la selva, pero al escuchar la música sentía estar en un lugar muy distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua t solo quería quedarme allá... (Entrenamiento autógeno) No logré concentrarme y sentir calor; sentí frío en la espalda y los pies. Muy relajada, agradable, pero con algunas incomodidades; dolor de cuello.

Participante 13

(Viajes en el tiempo) Primero un fondo negro azul apareciendo a trasluz una cabeza de águila, luego un caballo transformándose en un Pegaso que aparecía a través de un sol en degradaciones de azul y negro. Luego fue acercándose logrando visualizar un jinete que se sacó la máscara de su casco, un jinete medieval al cual no reconocí. Luego empezaron a salir (junto) al Pegaso con su jinete otras personas ubicándose, antes de ellas, otro caballero con armadura. Luego (aparece) una monja y detrás de ella un crucifijo; Luego como si fuera una cámara de video giré alrededor de este último y aparece una cara de un animal pequeño, muy bonito que cuando abre su boca y se transforma en perro con grandes dientes el cual es acariciado por manos con uñas grandes; luego seguí girando y la figura que se formó era igual a un dibujo que se formó con formas geométricas de circulares... (Meditación concentrativa) Al jugar con la piedra tuve dos sensaciones. Salí de la habitación y visualicé una calle, un poste, un auto negro. Retrocedí hacia una esquina y quedé frente a una muralla blanca. Luego aparecí en una habitación viendo a otra persona pero paralelo con el juego de la piedra y cambiando su forma. Serie de imágenes como frente a un televisor. Luego un golpe me sacó... (Entrenamiento autógeno) Una llama en una fuente sobre una mesa y yo girando. Luego desconcentración. Primero todo negro, luego una imagen de perro pequeño jugando en pasto; después un ave que observa una carretera con verdes campos (sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir calor hasta transpirar... (Viaje de transformación) Un ave sobre un puente; luego veo un camión rampla; lo empiezo a seguir y veo, como los ojos de águila, los detalles del camión; partí pronto volando en

momentos rápidamente; antes de la imagen (estoy) en una casa estilo japonés (desapareciendo) luego la imagen descrita... Paz, relajación total. Sentí que la luz disminuía como si tuviera los ojos abiertos... (Viaje visionario) Recuerdo que salía de un edificio hacia el aeropuerto; se repetía la misma imagen a medida que cambiaba la música. Luego el avión destruido en una verde llanura. Luego a negro pero si escuchando parte de la música no toda la melodía; al volver mis manos estaban dormidas... (Relajación muscular progresiva) Después de hacerla me sentí relajado y sentí como si flotara en el mar frente a una bahía con un gran peñasco a mi izquierda del oleaje rompiendo en la costa. Sentí una brisa en las manos y cabeza.

Participante 14

(Entrenamiento autógeno) 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, en que yo quería salir y no podía pero era muy agradable como si hubiera una tranquila paz. Pero igual quería salir de ese cuadrado. Me sentía como si estuviera solo; me agradaban los sonidos de la música; había siempre si, dentro de la música, alguien que tocara la puerta y cuando se acabó (la meditación) 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... (Relajación muscular progresiva) Al comienzo, cada vez que apretaba las partes de los pies y soltaba era como si botaba lo malo; quedaba descansado, pero al llegar a las manos sentía placer, tranquilidad... (Meditación concentrativa) Nunca me imaginé la piedra, solo al apretarla sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiarlos de mano y empezar a hacer menos fuerza igual mantenía las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, es rico y en un momento pasó un vehículo y sentí que él había pasado muy cerca que me moví con el viento... (Meditación mántrica) En realidad no me gustó el Tíbet (música) y le encontré la armonía a los segundos y fue tomando tranquilidad sensaciones que en vez de ser circulares eran como verticales pero volvían a mi en los dedos pulgares ya que en momentos era como que los dedos estaban separados y me daba cuenta que estaban juntos. En la segunda (música japonesa) fue muy agradable... (Visualización dirigida) Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de energía que solo estaba de espectador que solo estaba sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente... (Viaje de transformación) En realidad empecé siendo un caballo que partía desde la partida en club hípico que corría por un camino que a mi desde chico andaba (casa abuelo) pero de repente me veía dando vuelta de el cielo dando círculos

igual como un cometa pero en cosa de segundos vi que iba hacia un paisaje verde, cosa que era nuevo, pero en ese momento trataba de averiguar ¿cuál era ese lugar? Reaccionaba; hubo varios lapsos de lugares que no conocía pero al tratar de buscar o saber qué lugar era me desconcentraba pero era agradable una sensación de viajar volando siendo un caballo que volaba y aterrizaba. Fui a la cordillera y veía al caballo que se deslizaba hacia abajo y me dio frío... (Entrenamiento autógeno) Me imaginaba que estaba al lado de una salamandra que absorbía calor y empezaba por las manos que subía por todo el cuerpo pero en la parte de la espalda sentía frío muy helado que desperté... Está muy bien; estaba en paz, tranquilidad, flotaba, no sentía nada... (Viaje visionario) Bueno en realidad viajé en mi helicóptero pasé por muchas partes pero cuando sentía el agua caer me daba mucho frío; veía hasta la sombra de los pájaros, pero estaba muy relajado.

Junio 1999

Participante 15

(Entrenamiento autógeno) En un primer momento me invadió una profunda sensación de tristeza producida por la música, en la que me veía bailando al compás de ella. Luego me sumergí en un colorido que venía de alguna parte de colores celeste y blanco que se mezclaban entre sí. De pronto sentí que ya estaba quedando algo así como en otra dimensión, pero no logré abstraerme totalmente. Sentí mis ojos llenos de lágrimas... (Relajación muscular progresiva) Logré relajar musculatura casi total a excepción de la cara; nunca dejé de estar consciente y de estar acá... (Meditación concentrativa) Sentí al tacto una sensación de tamaño, color que se mezclaban entre el negro y el blanco. En algún momento me fui sintiendo somnolienta y muy relajada y las imágenes que atravesaban por mi mente, que eran muchas y variadas fueron esfumándose hasta conseguir sentir una especie de sueño... (Meditación mántrica) Una tremenda sensación de desagrado al escuchar la música por ser tan repetitiva, monótona, lamentosa, densa. Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostros en un ambiente oscuro, medieval... (Frente a un cambio de música) Esta música me produjo más relajación, los colores en blanco, amarillo con una idea de estar presenciando un funeral japonés. Mucho frío... (Visualización dirigida) 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... Regresión, diferentes etapas de vivencias buenas y malas. Sensación de paz que me produjo un profundo sueño... (Viaje de transformación)

En lugar de concentrarme en un solo animal, mi visión eran tres, una garza, un cisne, un felino, se mezclaban entre ellos. Luego de una larga pausa me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido. Volví al lugar de partida. Paz... (Entrenamiento autógeno) Me visualicé en una hermosa playa de arenas blancas y me vi asoleándome la espalda. Curiosamente lo que se me calentaron fueron las manos en una forma impresionante. Frío en las piernas... La música, una vez más me transportó. En un comienzo, al escuchar la historia, se me fue produciendo una somnolencia que terminó por dormirme durante mucho rato. Luego me vi entre un grupo de hermosas mujeres, muy bien proporcionadas, en un escenario extremadamente hermoso y luminoso bailando al compás de esta música maravillosa. Los velos con que se acompañaban eran de color rosado y calipso. Luego el movimiento pasó de ser el baile del escenario al del agua. Movimiento lento y muy armonioso. Fue una relajación inolvidable.

Participante 16

(Entrenamiento autógeno) Me sentí relajada, contenta, pero pasaban muchas ideas racionales en mi mente; sentí ruidos que interferían entre yo y la música. Pero descansé. Sentí constantemente un ruido de alguien que hacía sonar los dedos... (Relajación muscular progresiva) Me relajé totalmente, fue agradable, estuve a punto de desdoblarme, pero al darme cuenta me dio susto y regresé... (Meditación concentrativa) Me embargaron sentimientos de pena y llanto; me sentí muy cansada; el tacto con la piedra era agradable, la sentía mucho más al contacto con los dedos que con la palma de la mano. El color imaginado fue el mismo de la piedra; traté de cambiarlo pero volvía al mismo que era. Se me calentaron las manos y se calentó la piedra; me hubiese gustado dormirme durante la meditación; me sentía muy cansada... (Meditación mántrica) Maravillosa con la música del Tíbet; fue un sentir profundo una sensación y elevación, y me elevaba y elevaba, tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta, no habría salido de este estado maravilloso. Pero llegó la música del Japón y ya no fue lo mismo; volví a sentir mi cuerpo terrenal y volví a sentir lo mismo. Me quedo en Tíbet... (Visualización dirigida) 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... (Viaje visionario) Me sentí extraña, fueron sensaciones no muy claras, al comienzo me sentí agradable, después ya no tanto, estaba muy consciente de la historia, muy en el aquí y ahora, luego no logré irme de la realidad, creo que hasta me dormí; terminé con dolor de cabeza y mucho frío.

Participante 17

(Entrenamiento autógeno) Sentí tranquilidad y levedad, vi muchos bordados de distintos colores, muy fuertes. En casi todo el rato me vi corriendo feliz y cada vez con mayor rapidez (sin cansarme) entre plantas y una acequia. Era una sensación de casi euforia, me dirigía hacia un final que se veía luminoso. En el medio de la meditación, me vi en una ciudad oscura, de noche, pero sin sentir miedo, y luego volví al campo, plantas, acequia y a la felicidad de correr y avanzar... (Relajación muscular progresiva) Di dos vueltas por el cuerpo para relajar cada parte de mi cuerpo. Lo que más me costó fue relajar la cara, especialmente la mandíbula (estaba super apretada y adolorida). Luego, ya casi enteramente relajada me vi en una playa infinita, con un mar con olas tranquilas, con espumita blanca; hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en paz... (Meditación concentrativa) Me sentí adormecida y/o relajada, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo caso, después de salir de la relajación, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a la clase... (Meditación mántrica) Con la primera música del Tibet sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso, era como si estuviera pagando culpas, me sentía con el cuerpo muy pesado. Con la segunda música (del Japón) sentí que se alargaba mucho, y me cansaba que no terminara nunca. Sentí una sensación de mayor bienestar en comparación con la del Tibet, incluso si tuviera que describirla como color, sería amarillo fuerte y luminoso, pero no cálido... (Visualización dirigida) 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... (Visión interior) Sentí una sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila. Vi también o mejor dicho me sentí arrastrada hacia unos remolinos con mucha luz, preciosos y de colores pasteles. Me sentí en esos momentos llena de paz... (Viajes de transformación) Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles, incluso el Parque del Recuerdo donde está mi papá (en ese momento solamente sentí mucha pena). Luego de recorrer millones de kilómetros siempre corriendo y feliz volví a mi casa muy contenta de estar nuevamente ahí. Terminé relajada, cansada y contenta... (Entrenamiento autógeno) Me imaginé las estufas que ponen en el estadio del Banco para las

fiestas, y que producen un calor espantoso. No se si por el lugar en que estaba me sentí bailando como en un remolino; la otra sensación extrema que sentí es caminando por la carretera (alrededor de) por una acequia con poca agua, pro que gracias a ella podía seguir caminando, me sentía exhausta y sin ningún tipo de ánimo, o sea indiferente o agotada, pero no feliz... (Viaje visionario) Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias. Luego, con los ruidos de agua, pájaros, etc., sentí la idea de estar ahí mismo, sin preocupaciones de ningún tipo, ni siquiera de tiempo. (A veces se me cruzaban ideas de lo que fue mi vida de trabajo hoy: muy movida y complicada). Luego ya de vuelta, con el mismo ruido de helicóptero, me sentí feliz de volver. Fue muy placentera la sensación de cero preocupaciones.

Participante 18

(Meditación de sonido primal) Aquieté pensamientos, o sea logré concentrarme en un sonido que era como un golpe similar a juegos de niños, de pelotas y por último vi agua y en ella vi peces de colores, burbujas, luz... (Relajación muscular progresiva) Tuve que realizar tres veces movimiento de brazos y cuerpo; al final me vi siempre pegada fuertemente a un trozo de tierra que flotaba en el espacio y luego penetré en el agua donde nadé en un agua tibia y verde oscuro; me sentía muy bien... (Meditación concentrativa) La piedra me la imaginé de color azul al comienzo luego se puso roja oscura, pero siempre había un haz de luz al centro que brillaba, cosas que imaginé al tacto en brazos de guaguas, caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, remolinos... (Viaje visionario) Lo más impactante fue sentir a mi espalda el ruido de lluvia fuerte, la sensación de frío y también sentir una bruma rosada que se integraba a las cosas... Colores oscuros, colores tierras, campesinos trabajando, círculos girando; mi cuerpo estaba absolutamente pesado, relajado, casi disuelto... Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto... 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... Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta, colores, esqueletos que se disolvían; colores, flores, mujer caminando, superando... (Viaje de transformación) Vi un tigre; no partí de ningún lugar sino que al tiro me vi en un lugar con pasto alto, había viento, pero agradable; siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían... (Entrenamiento autógeno) No visualicé nada, o sea no sentí calor sino que vi llamas, volcanes, pero no sentí calor.

Participante 19

(Entrenamiento autógeno) Con las primeras notas de la música comienzo a sumergirme en una especie de cuento, en el que camino pendiente arriba en un lugar de mucha vegetación. Me produce mucha serenidad estas imágenes, aún más cuando llego a la cima y veo mucha claridad. Más tarde sigo caminando hacia el lado izquierdo de donde me encontraba hasta llegar a un lugar conocido que supuestamente es la casa de mis padres donde me encuentro con mi perrita. Cambia la música y con ello cambia la imagen; ahora es en una playa donde camino por la orilla vestida con trajes blancos y de telas suaves y livianas. Al principio estoy con alguien, luego subo en brazos a una niña y le doy una vuelta en el aire, más tarde la dejo y continuo sola, siento el aire en mi cara, el día es hermoso y me siento muy bien... (Meditación concentrativa) Cuando recibí mi piedra la encontré grande y pesada. Al cerrar los ojos comienzo a descubrirla primero en sus formas y luego en su textura descubriendo sus hendiduras. Descubro que tiene una forma semejante a un triángulo, pero con volumen. La imagino de color negro muy lustroso y con una veta blanca. A medida que la sigo descubriendo la piedra ya no está fría y me parece mucho más liviana que al principio. Al abrir los ojos puedo comprobar que la forma que imaginé es la correcta, no así el color ya que es en tonos verdes... (Meditación mántrica) No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen. Se me hizo larga la meditación... Tampoco me gustó mucho, pero sin duda es mejor que la anterior. Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los colores blancos y arena. Hay un desierto. Me comienza a molestar la posición de mis pies, espalda y manos. Estoy a punto de abandonar el ejercicio; se me hace muy largo, pero decido continuar hasta el final... (Visualización dirigida) Visualizo un 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... (Entrenamiento autógeno) Estoy en una playa del Caribe tomando sol; sé que hace mucho calor, pero no logro sentirlo en mi piel. Comienza la segunda etapa de la música y estoy en mi cama con todos los implementos para estar muy abrigada, pero tampoco logro sentir calor. Más tarde me bajo de la cama y me paro frente a una estufa encendida, pero no logro sentir calor... (Viaje de transformación) Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo. Más tarde voy volando sobre un

“Dumbo” y viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves. Más tarde vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado... Al comienzo veo una serie de luces que me llevan a la entrada de algo, es como un “nacer”; luego la sensación es como la de ir descubriendo cosas paso a paso. La música provoca sensación de tranquilidad. Sin embargo, no soy capaz de terminar la meditación porque mis pensamientos van de un lado a otro y despierto antes del tiempo esperado... (Viaje visionario) Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba. Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza. Dorado fuerte cuando llegué al Oriente. No me pude meter en el relato en relación al accidente; yo viajé mucho solamente de espectadora... (Relajación muscular progresiva) Realmente no me costó mucho después de recorrer el cuerpo de pies a cabeza como dos o tres veces, empecé a sentirme liviana. Como que mi cuerpo no era el mío; mis brazos no los sentía como míos. Fue una sensación muy agradable y más aún ver con qué facilidad viajaba y cambiaba de paisajes, agua, luz, vegetación, gente. Muy grata.

Julio 1999

Participante 20

(Entrenamiento autógeno) Mucho peso, achatada, no poder mover las manos; la primera imagen llamas danzantes al compás de la música pero en tonos violetas y azulados, después un paisaje con mar, me imaginé que era un águila que volaba por extensas llanuras... (Meditación concentrativa) Imaginé la piedra del mismo color que la que realmente tiene, luego me vino a la mente unos dragones pero no terribles sino como de caricatura; en algún momento sentí que se podía moldear como plasticina, pero no resultó, finalmente lo encontré como un sapito petrificado que estaba encogido... (Meditación mántrica) No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable, la encontré muy larga ya que me sentía incómoda... Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde, me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua; sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas... (Visualización dirigida) 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 bonito... Me imaginé una fogata rodeada con indios pieles rojas, un paisaje rojo,

luego vi un teatro con cortinas de terciopelo 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... (Viaje de transformación) Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas todo muy verde, lleno de vegetación y ríos, luego me convertí en un caballo salvaje que corría y estaba en una manada por lugares más conocidos como campo de la zona central; finalmente me convertí en un pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro... Me costó concentrarme, me pareció muy larga, empecé imaginando por la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes con gente... (Viaje visionario) Sentí el ruido de un tren, sentí que viajaba en él por paisajes del sur de Chile. Luego realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales todos muy agradable de variados colores, no había problemas de alimentación ya que había gran variedad de frutas, luego caminando encontré una tribu de indios amazónicos, muy amigables que vivían sin ningún problema, luego de estar un tiempo con ellos, trataba de buscar otras cosas como una salida, luego no sentí nada... (Entrenamiento autógeno) Me costó tensionar y relajar en forma separada cada parte de mi cuerpo, lo recorrí dos veces; logré relajarme y obtuve una sensación muy agradable, vi un paisaje con una playa, aguas cristalinas, palmeras y una hamaca que me mecía; sentí en un momento como mi cuerpo flotaba.

Participante 21

(Entrenamiento autógeno) 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 la deposita en el jardín de mi casa de niña; vuelvo a ser niña y recorro el jardín caminando... (Meditación concentrativa) Siento la piedra en mi mano, trato de analizar su forma tiene dos caras planas, un borde medio redondeado rugoso, dos bordes más lineales uno más suave y otro un poco rugoso. Es suave, debe ser piedra de río, suavizada por el agua, no es una piedra áspera de lugares secos y terrosos. Recuerdo la frase del evangelio, “Pedro tu eres piedra y sobre esta piedra edificaré mi iglesia”. Siento la piedra en mi mano y la otra mano encima de la mano siente la textura de mi piel... (Meditación mántrica) No pude relajarme ni concentrarme, me desagradó, trataba de

comprender las dos palabras que se repetían con distintas secuencias y reconocer la secuencia con que se repetían. De repente me distraía y me encontraba pensando en cosas que me interesan o preocupan... Es más agradable. Imposible pensar en otra cosa. Solo se siente la música y la campanilla, al principio imagino colores, predomina el turquesa con pintas pequeñas de rojo y amarillo, luego una planicie más bien seca, color terracota con pocos árboles. Siento mi cuerpo liviano y etéreo. En ningún momento dejo de sentir que estoy aquí y la música viene de la radio. Siento que ha pasado demasiado tiempo y quiero terminar... (Visualización dirigida) Veo al 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 me imagino lo que siente y siendo como él, pienso que hemos perdido el contacto con la naturaleza, que es una pérdida como él lo sentía y predecía... (Viaje visionario) No me pude meter en el cuento, me sentía tendida y sentía la presión de mis manos en mi abdomen. Escuchaba la historia, me imaginaba el paisaje, me agradaba el ruido del agua y los cantos de los pájaros. De repente con la música me imaginé que yo era una esfera y la música estaba dentro de mí. En el viaje de vuelta en un vehículo, avión o helicóptero sentí frío... (Relajación muscular progresiva) Me relajo desde los pies hacia arriba, terminando en las manos. Trato de tensionar, soltar y sentir relajada cada parte separada del cuerpo, una tensión se acompaña por otra de músculos anteriores o siguientes. Logro soltarme y lo hago una sola vez imagino una pequeña laguna o estanque rodeada de vegetación, flores y mariposas con un cielo celeste con nubes de algodón, floto en el agua en un ambiente cálido y grato. Luego siento mi cuerpo ingravido en el piso... (Entrenamiento autógeno) Estoy dispersa. No logro liberarme del hecho de saber que estoy tratando de imaginarme que siento calor. Trato de imaginar situaciones en la playa en la noche alrededor de una fogata, está rico, todos están contentos hay como calidez humana, se siente el calor del fuego en la cara. Sé que estoy tratando de imaginar y me encuentro pensando en lo que me preocupa. No logro meterme en la visualización y perderme en ella olvidándome de la realidad... Siento que mi espíritu, mi yo interior trasciende mi cuerpo, tiene forma incorpórea e ingravida como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectado por los sentimientos sensibles a los sentimientos pero no a las sensaciones físicas y se contacta con los otros espíritus independientes de sus cuerpos, en otra dimensión distinta a la física.

Participante 22

(Entrenamiento autógeno) No pude aislar la música de mi pensamiento. Sentía un peso muy grande que me produjo cansancio grande pero la música la seguía escuchando y me impedía viajar, como me habría gustado. Vi mucha gente que

iba y venía. Figuras nítidas. Sentí en algunos momentos que mis manos y mi pierna no me pertenecían... (Meditación concentrativa) Al tomar la piedra sentí al momento como algo blando, una masa blanda que la podía moldear, suave. Después me imaginé que estaba tocando la "guatita" de un perrito. Muy suave y frágil. Me vi después caminando por un sitio y llevaba la piedra, pero en esos momentos la sentía como algo agradable en mi mano que me acompañaba. El color casi resultó el que yo creí. Muy agradable lo que sentí... (Entrenamiento autógeno) Al cerrar los ojos me metí de inmediato en mi cama con un guatero en los pies. Sentí como llegó el calor a ellos y seguía por todo mi cuerpo, lo que trajo consigo una sensación muy agradable y que me permitía cerrar los ojos tranquila y soñar gratamente... (Viaje de transformación) Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber como ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de repente me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos). De repente sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves, juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina... Me costó evadirme. Al hacerlo me pareció entrar en una "entrada de luz" grande, sin límites, pero muy clara y hermosa. Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Participante 23

(Entrenamiento autógeno) Sensación de que dormiría y eso hizo tratar de entrar a profundizar la sensación. Siempre estuve consciente de que la música estaba demasiado fuerte. En todo momento fui yo quien decidía el ambiente en que estaba sentada; cambié varios lugares para ver si lograba relajarme, pero no sentía esa sensación... (Entrenamiento autógeno) Me introduje en una piscina al aire libre de una terma muy calurosa; sentí la temperatura agradable, pero no calor. Luego intenté andar por un campo de hielo (mar congelado) desnuda, pero rodeada de un campo magnético de luz que me producía calor. También me sentía en una temperatura agradable, pero no calor. Si me imaginaba en traje de baño, sentía sensación de frío, porque imaginaba el traje mojado... (Viaje de transformación) Partí de Punta de Tralca, siendo una tonina (delfín). Era parte de la tonina. Di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahití a ver los peces de colores. Ahora andaba bajo el mar, a raíz de arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; y veía escenas con sirenas coloridas que pasaban entre ramas del suelo (en el agua). No volví sino hasta que se terminó la música... Sentí una sensación agradable de ingresar a una especie de templo con árabes (sin cara) vestidos de ropas color tierra. Pero no pasó de ahí. Me iba a

situaciones pendientes de la oficina y de lo que me espera en la casa y que tengo que ir al cajero automático para tomar taxi. De repente tuve la sensación que me dormía porque se me soltaba en forma brusca los músculos de los brazos y cuello... (Viaje visionario) Partí a Pudahuel en un tren, que no era el Metro, y eso me descolocó, porque no era lógico. Una vez en el avión no podía relajarme con la “suave música”, porque la música, aunque bonita, era demasiado fuerte. Tenía ganas de bajar el volumen. Cuando el avión se fue al suelo, yo estaba muy bien, veía los árboles, el agua, pero nunca me senté o hice algo. Siempre estuve de pie hasta que nos salvaron. Cuando volví a ese tren me molestó mucho... (Relajación muscular progresiva) Logré relajar bien los brazos; las piernas siempre quedaron algo tensas, pese a que hice el recorrido dos veces. Luego la música me llevó al colegio y recorrí muchos de los ambientes de ahí, como iglesia, salas, dormitorios y algunos pasillos. Me interesaré seguir experimentando para llegar a la relajación total.

ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS SUBJETIVAS EN MEDITACION EN CLASES VIRTUALES

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

REALIDAD SENSORIAL

Sensación: Luces y colores.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Colores claros, luces, círculos girando, niños en sillas giratorias, sensación de cuerpo disuelto. Me focalizo en algo así como en una feria árabe, donde predominan los **colores blancos y arena**.

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

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

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

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

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

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

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

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

Sensación: Sonidos.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

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

Sensación: Olores.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

Sensación: Táctiles.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

Sensación: Relajación Profunda.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

REALIDAD PERSONAL (Biográfica)

Sensación: Regresión biográfica.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

REALIDAD ARQUETIPICA

Estructura arquetípica: De Formas Volcánicas (Fuego).

Características:

Sensaciones de calor y energía.

Temblores del cuerpo.

Erupciones volcánicas y catástrofes.

Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia, agresión y sacrificios.

Goce y sensualidad.

Imágenes pornográficas y de excitación sexual.

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

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

Estoy en una playa en el Caribe tomando sol; sé que hace mucho **calor**, pero no logro sentirlo en mi piel.

Después veo un ave que observa una carretera con verdes campos (Sur de Chile) a los costados de ella; luego se va la imagen y empiezo a sentir **calor** hasta transpirar.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un agua muy **calurosa**; me sentí a temperatura agradable, pero no **acalorada**.

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

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de **energía** que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de **energías**, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Luego **destrucción**, tristeza, vacío; después sentí la naturaleza, no en mi, sino yo en ella. Colores, una gran bola de **fuego** que giraba en el cielo; de repente vi árboles, flores, animales y al final un gran **incendio** arrasando todo.

Estructura arquetípica: De Formas Terrestres (Tierra).

Características:

Aguas Contaminadas.

Arenas movedizas.

Putrefacción y malos olores.

Imágenes de destrucción de bosques.

Lenguaje obsceno.

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

Sentí en mi mano derecha un hormigueo muy intenso, que solo al moverla lentamente pudo recobrar su movilidad; También algo de frío; una sensación de **olor** a tierra seca, muy marcado e intenso, casi molesto.

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

Estructura arquetípica: De Formas Borrascosas (Aire).

Características:

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire.

Huracán y aguas agitadas.

Sentimientos de ahogo y sofocación.

Sentirse con frío y desamparado.

Sentirse perseguido y atrapado.

Enjaulado y visiones de cuevas o grutas subterráneas.

Sentirse desesperado y atormentado.

Sentirse tragado y estrangulado.

Experiencia Subjetiva Tipo:

En el segundo viaje, vi una especie de **remolino**.

Por el lugar en que estaba me sentí bailando como un **remolino**.

Imaginé caminos que se desenrollaban como alfombras y terminaban a los pies de una figura, campos con flores amarillas, cavernas, **remolinos**.

Vi también, o mejor dicho, me sentí arrastrada hacia unos **remolinos** con mucha luz.

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

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una **cueva**, era poco agradable.

La piedra se transformó en una **caverna** oscura con estalactitas.

No fue de mi agrado; me produce una sensación de angustia, de **encierro**. Visualizo algo así como una **mina subterránea** donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Visualicé mucha agua, mar tranquilo y con olas muy **tormentosas**.

Sentí el agua con un riachuelo y además **lluvia muy fuerte**.

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

Al principio una pesadez en los brazos y una sensación de **frío**, muchos bostezos.

Atravesaba bosques y ríos. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo, pero sí **frío**, **soledad**, tranquilidad.

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

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de **túnel** frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese **túnel** de donde caía agua desde el techo.

Siempre buscaba una luz dentro de lo oscuro, como seguir en un **túnel** y saber qué significa eso.

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a **túneles**, pero nunca pude abrir la puerta.

Vi un **hoyo** cuadrado oscuro y profundo por el cual se iba mi nubosidad clara y mi música; no quería que se fuera mi música.

En otro momento sentí como un susto y una **angustia** al sentir la disminución de la música.

Luego vi mucha polución en una ciudad gris, con mucho humo, ruido, sin vegetación, lo que me produjo **angustia**.

Estructura arquetípica: De Formas Oceánicas (Agua).

Características:

Ambientes y formas de vida acuáticas.

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Casi al final, vi un riachuelo de la cordillera donde fluía el **agua**.

Visualicé mucha **agua**, **mar** tranquilo.

Al final después de hacer la relajación progresiva me ubiqué en una **playa** larga, con arena blanca, con **aguas** color turquesa y con una agradable **brisa marina**.

Después me fui a unas termas con **aguas** cristalinas y donde emanaba bastante vapor.

Luego penetré en el agua donde nadé, en un **agua** tibia y verde oscuro; me sentía muy bien.

Vi un paisaje con una **playa** con **aguas cristalinas**, palmeras y una hamaca que me mecía; sentí en un momento como mi cuerpo flotaba.

Imagino una pequeña **laguna o estanque** rodeada de vegetación, flores y mariposas con un cielo celeste con nubes de algodón; floto en el **agua** en un ambiente cálido y grato. Luego siento mi cuerpo ingrátido en el piso.

Me introduje en una piscina termal al aire libre con un **agua** muy calurosa.

Sentí el **agua** en los pies, corriendo en un pequeño riachuelo lleno de árboles por los lados donde cantaban varios pájaros.

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el **agua**, con la tierra, con el aire.

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

Las manchas de la chinita se integraron en las manchas de la jirafa. Esta fue a beber **agua** y con burbujas saliendo de su cuerpo se transformó en **caballito de mar**.

Andaba bajo el **mar**, a ras de la arena. Estaba muy iluminado y era arena blanca; veía escenas con **sirenas** coloridas que pasaban entre ramas del suelo del **agua**.

Me imagino en un **prado** verde asoleado a la orilla de un **riachuelo**, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un **prado** verde amplísimo; vi un **árbol** frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando a mí alrededor.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso **prado**, rodeado de flores y un **riachuelo** con aguas cristalinas.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso **prado**.

Vi todos los tonos verdes de **bosque**, sentí correr los caballos y gacelas.

Veía mucha vegetación, muchos **bosques** y animales y el **bosque** estaba plagado de gnomos.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía **bosques** y **ríos** totalmente desconocidos.

Miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, **bosques** entre cerros y **agua (ríos)**.

Viajé en un tren rápido. Atravesaba **bosques y ríos**. Los sentía por la diferencia de ruidos y luego la **selva** muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora.

Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el **bosque**.

Vi colores verdes de los **bosques**, mucha naturaleza.

Luego seguí girando y la figura que se formó era igual a un dibujo que se formó con **formas geométricas** de circulares.

Sentía que no podía moverme como si estuviera en una caja, de la que yo quería salir y no podía pero me era muy agradable como si hubiera una tranquila **paz**.

Hacía calor, pero rico y placentero. Me sentí liviana, feliz, en **paz**.

Solo hay niños que lo escuchan atentamente. El paisaje es muy lindo y lleno de **paz**.

Sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran **paz interior**, como yo formando parte de ahí. No tuve nunca miedo, solo mucha **paz**.

La música me hizo sentir mucha **paz** y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañado de la música lograra una **paz** y armonía general.

Paz, relajación total.

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

Sensación de **paz** que me produjo un profundo sueño.

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

Quedaba descansado, pero al llegar a las manos sentía placer, **tranquilidad**.

Sentí tranquilidad y levedad.

Después de salir de la relajación, me siento más **tranquila y serena** comparado cuando recién llegué hoy a clases.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, **tranquila**.

REALIDAD TRANSPERSONAL

Sensación: Viaje Temporal.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

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

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

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

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

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

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

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

Pude visualizar un jinete que se sacó la máscara de su casco, un jinete medieval al cual no reconocí.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sensación: Encuentro con personas.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

Fugazmente al final vi dos o tres personas sentadas (la parte de los hombros y cabeza mirando hacia algún lugar).

Visualicé muchas cosas, personas y situaciones.

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

Siento que mis brazos son de otra persona que los tiene sobre mi pecho.

Sentí una sensación de oscuridad, de personas (y yo misma) arrastrando cadenas, por un camino árido y pedregoso.

Al oír la música, me imaginé ser un monje gordo como Buda y semidesnudo cantando.

Me imaginé a los monjes muy gordos y con problemas, como que sufrían.

Vi una imagen de un templo lleno de monjes cantando esta música.

Se me pasó en forma fija la idea de monjes sin rostro en un ambiente oscuro, medieval.

Sentí los monjes que en gran grupo estaban en un templo al aire libre, orando y haciendo sonar estas campanitas.

Vi mucha gente que iba y venía. Figuras nítidas.

Empecé imaginando con la música a gitanos españoles cantando y tocando guitarra; luego vi un paisaje con hindúes y gente.

Veía mucha vegetación, muchos bosques y animales y el bosque estaba plagado de gnomos.

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

Características: Es un proceso de identificación con seres del reino animal, y pueden producirse metamorfosis o transformaciones múltiples. Podemos

visualizar que somos acompañantes de los animales o también podemos sentirnos ser el animal.

Experiencia Subjetiva Tipo:

Luego como si fuera una cámara de videos, giré alrededor de este último y aparece una cara de un animal pequeño muy bonito.

En el animal que pensé fue un caballo negro y brillante y el inicio del recorrido de este caballo fue de un lugar verde con una gran montaña verde atrás.

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

Luego, realmente me vi en la jungla con la vegetación y animales.

Me visualicé como un perro y recorrí varios lugares, partiendo de mi casa.

Una imagen de perro pequeño jugando en el pasto; después veo un ave que observa una carretera.

Me vi como un perrito coker spanish, que salía desde la plaza que está a una cuadra de mi casa y desde ese momento yo me fundí con el perrito y corrí feliz, sin cansarme, recorriendo caminos, cerros, pastos, mar, calles.

Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes.

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

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

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

En algún momento casi me sentí caballo, imagen que perdí rápidamente.

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

Empecé siendo un caballo que salía desde la partida del club hípico.

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

Me visualicé con un elefante muy grande, lindo y dulce.

Un ave sobre un puente; luego veo un camión rampla; lo empiezo a seguir y con los ojos de águila veo los detalles del camión.

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

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

Observo un pequeño chanchito de tierra y me convierto en él. Me siento pequeño, con un caparazón y me cuesta moverme. De pronto escucho un gemido de alguien y me convierto en un tigre en la selva para ir en su ayuda.

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

Finalmente me convertí en pez que bajaba por una cascada, que luego llegaba al mar y en las profundidades encontraba un naufragio con un barco pirata, con un tesoro.

Era parte de la tonina; di vueltas en la bahía y pasó un barco negro. Me uní al barco y salté un rato a su lado. Pero me aburrí de esa monotonía y partí hacia Tahití a ver los peces de colores.

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

Salí de mi casa, de mi dormitorio con una vaca hacia el campo, pero veía el mar.

Llegué a la playa, la recorrí, me encontré con una vaca, seguí recorriendo varias partes que no recuerdo con exactitud por unos cambios de la música me desconcentraban, pero estoy consciente de que recorrí varias partes. La vaca estaba en el campo.

Sensación: Encuentro con seres luminosos.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Sensación: Flotar y volar.

Características: Es un estado alterado de la percepción que produce la sensación de un cambio de ubicación y posición del cuerpo. Nos sentimos sobre el piso, en

distintas posiciones a la que permanecemos en ese momento y fuera de nuestro cuerpo.

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Primero sentí una sensación de flotar y de movimientos hacia delante.

Me sentí relajado y sentí como si flotara en el mar frente a una bahía con un gran peñasco a mi izquierda del oleaje rompiendo en la costa.

Me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar.

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

Luego siento mi cuerpo ingrávido en el piso.

Siento que mi espíritu, mi yo interior, trasciende mi cuerpo; tiene forma incorpórea e ingrávida, como un fantasma sin sábana. Flota, siente la música, es afectada por los sentimientos.

Partí pronto volando en momentos rápidamente.

Después un paisaje con mar, me imaginé que era un águila que volaba por extensas llanuras.

Venía volando como un pájaro en el mar.

Después empecé a volar como un Pegaso hacia el sol.

Como águila me vi volando desde un cerro y abajo veía bosques y ríos totalmente desconocidos.

Me convertí en un ave con enormes alas abiertas, volando suavemente alrededor de un campo.

Me vi envuelta en círculos de niebla o nubes que se me acercaban logrando con esto quedarme definitivamente con la garza volando a través del océano en un atardecer lleno de colorido.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

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

Fue un sentir profundo, una sensación de elevación, y me elevaba y elevaba; tal parecía que daba vueltas hacia atrás y volvía a darme vuelta; no habría salido de este estado maravilloso.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

Sensación: Desdoblarse y disolverse.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me relajé totalmente, fue agradable, estuve a punto de desdoblarme, pero al darme cuenta, me dio susto y regresé.

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

Sentí una sensación de relajamiento muy grande, casi como que parte de mi cuerpo se desprendía del tronco, una sensación de sentirme como en millones de trocitos, de cada parte de mi cuerpo.

Mi cuerpo está absolutamente pesado, relajado, casi disuelto.

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

Realmente no me costó mucho después de recorrer el cuerpo de pies a cabeza como dos o tres veces, empecé a sentirme liviana. Como que mi cuerpo no era el mío; mis brazos no los sentía como míos.

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

Siempre permanecí en el lugar sola, jugué, acaricié y luego el tigre se transformó en una manada de ciervos que se disolvían.

Colores, esqueletos que se disolvían.

Sensación: Túnel.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

En mi caballo estuve corriendo, pero fuera de una especie de túnel frente a una muralla. En cierto momento entraba a ese túnel de donde caía agua desde el techo.

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

Lo más repetitivo fue enfrentarme a una puerta, entrar a túneles, pero nunca pude abrir la puerta.

Estaba en una cueva en la época de las cavernas.

Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva.

No me gustó la sensación, estaba todo oscuro, como en una cueva, era poco agradable.

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

Me produce una sensación de angustia, de encierro. Visualizo algo así como una mina subterránea donde todo es oscuro y los hombres que allí están se encuentran sucios y agobiados; no sonríen.

Sensación: Energía.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Fue una etapa neutra donde estaba tan lleno de energía que solo estaba de espectador sin sensaciones negativas, disfrutaba solamente.

Sentí la sensación de que mi ser se limpiaba y se llenaba de energías, botando todo lo sucio, molesto y pesado que sentía que tenía adentro. Quedé liviana, tranquila.

Una vez que me puse a meditar, me sentía como un tirabuzón en que mis pies se estiraban hacia arriba, como elevarme.

En algún momento el sonido era como que recorría todo mi cuerpo.

Sensación: Bellezas Naturales.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

Me vi en un barco sobre un gran río. En la orilla había un gran sauce. De pronto yo era el sauce. Fue una sensación muy bonita. Me dio mucha alegría.

Veo imágenes a color de árboles altos, enormes como si fueran araucarias a lo lejos.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí mientras un perro blanco jugando, saltando en mí alrededor

Me imagino en un prado verde asoleado a la orilla de un riachuelo, un lugar agradable, de temperatura cálida, agradable.

Me vi en un prado verde amplísimo; vi un árbol frondoso en el medio y yo dirigiéndome hacia allí.

Comienzo siendo un ciervo que está en un hermoso prado, rodeado de flores y un riachuelo con aguas cristalinas. En este paisaje me muevo.

Más tarde, vuelvo a ser ciervo y sigo en el hermoso prado.

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

Vi colores verdes de los bosques, mucha naturaleza.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

Sentía estar en un lugar distinto a la selva, pero muy lleno de vegetación, con todo verde y pájaros cantando y una cascada de agua y solo quería quedarme allá.

Vi un pájaro que volaba por campos y selvas amazónicas, todo verde, lleno de vegetación y ríos.

Luego la selva muy tupida, oscura, húmeda, sobrecogedora. No sentí miedo.

En la selva estaba en un lugar muy tranquilo que era muy verde con agua cristalina.

Cambió completamente el colorido, tonos celestes, turquesas y verde; me sentí como en una selva del oriente, con mucho verde y agua.

Solo en alguna oportunidad creí que me encontraba en una selva amazónica con mucha humedad y vegetación.

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

Vi un paisaje con una playa con aguas cristalinas, palmeras y una hamaca que me mecía.

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

Al final imaginé un paisaje paradisiaco con muchos pájaros, árboles, todo muy bonito.

Me gusta el paisaje de grandes pinos, mucho verde, montañas lejanas, un río, es agradable.

Me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques entre cerros y agua (ríos).

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

Un profundo sentimiento mezclado de recuerdos, del encuentro con la naturaleza, el contacto con el agua, con la tierra, con el aire.

Sensación: Viaje espacial.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

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

Después viajé por muchos lugares indefinidos.

Viajo a hermosas playas de aguas quietas y de hermoso color que bañan arenas blancas y suaves.

Me resultó grato el viaje. Sentí que viajaba en tren por sobre un gran puente; abajo corría un gran río; después nos internábamos por el bosque. Viajé a distintos lugares con la música que escuchaba.

Sensación: Paz.

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

Experiencia Subjetiva Tipo:

Los cambios que experimenté durante y después de este fenómeno, fueron que ya no le tenía miedo a la muerte. Me sentía con paz y tranquilidad. Era como si recién estaba naciendo, sin pasado ni futuro.

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

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

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

El paisaje es muy lindo y lleno de paz. Es un día de temperatura muy agradable y siempre revolotean muchas mariposas de diferentes colores.

También sentí cuando empezaron los ruidos de la selva con una gran paz interior, como yo formando parte de ahí; no tuve nunca miedo, solo mucha paz.

La música me hizo sentir mucha paz y abandono.

Logré que todo mi organismo acompañado de la música lograra una paz y armonía general.

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

Sensación de paz que me produjo un profundo sueño.

Me sentí en esos momentos llena de paz.

Sentí tranquilidad y levedad.

La música provoca una sensación de tranquilidad.

NUEVA IMAGEN DE LA SALUD.

Hoy, está disponible un modelo de salud integral, el que pretende mejorar la calidad de vida de las personas, mediante un proceso experiencial desarrollado en talleres de curación transpersonal, que facilita el proceso curativo del participante, a través de una interacción, primero, sobre la relajación física, emocional y mental; segundo, sobre meditación concentrativa al tacto, sonido y visualización; tercero, sobre viajes de transformación y espacio-temporales; cuarto, sobre integración arquetípica; quinto, sobre comunicación psicoenergética. En estos talleres, entre otras, se proporciona una moderna técnica modular que comprende tres aspectos de la curación que permita enfrentar, reducir y eliminar la enfermedad: primero, un mejoramiento del sistema inmunológico, para estar en las mejores condiciones fisiopsicológicas para comenzar la sanación, segundo, recibir el diagnóstico psíquico o recuerdo simbólico de la forma (biorresonancia mórfica) para centrarnos en el origen de la enfermedad y por último la integración simbólica de las formas arquetípicas descubiertas en el módulo anterior. Este modelo de terapia está sustentado por la teoría de la resonancia mórfogenética de Rupert Sheldrake.

Por otra parte, están “las técnicas energéticas del tercer milenio”, como lo señala Patrick Drouot, “cada ser humano posee un campo energético que interpenetra su cuerpo físico. Ese campo es la base no solo de su estado de salud global, sino también de su estructura psicológica. Cada órgano físico posee su doble energético. Además es posible “operarlo” a la manera de un cirujano. Allí encontramos las bases de una cirugía microvibratoria del futuro. Esa es una de las esperanzas de los nuevos modelos terapéuticos del tercer milenio”. Se trata de una nueva forma o canal de comunicación telepática con el cuerpo que produce efectos psicoenergéticos, “que pueden abrir nuevas fuentes de energía activadas por la mente”.

La teoría de los campos morfogenéticos de Sheldrake, postula que un cambio de conducta en el presente, influenciará los cambios de comportamiento futuros y a su vez está influenciado por los cambios pasados. Estos aspectos teóricos pueden verificarse en estados alterados de conciencia producidos por ejemplo en *meditación disipativa*, donde el cambio o transformación es inmediato. La conciencia pasa a estados superiores que trascienden el tiempo, el espacio y la identidad. Estaríamos enfrentados así a un proceso de evolución consciente de la conciencia.

Este proceso curativo, se puede producir e integrar en la experiencia de meditación, como lo señala Stanislav Grof:

Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones

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

En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso.

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 traerá profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicosomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades con tendencia al fracaso, que favorecen la aparición de algunas enfermedades y personalidades con tendencia al éxito y la salud. Hay estudios de que enfermedades graves, como el cáncer o un ataque cardiaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También, situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicosomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí, podemos afirmar, que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la

conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de formas de pensar; cambios que en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala:

La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición.

Hay que recordar que en algunas sesiones de *meditación disipativa*, las personas, con los ojos cerrados, perciben su alrededor:

Me sentí flotar sentada en la misma silla incluso con ella más alto que el resto de la gente presente y en el mismo lugar. Tenía los ojos cerrados, pero me veía en esta misma habitación.

Por otra parte, sería posible que los sordos tengan una **percepción de sonidos creados o evocados en su mente sin estimulación sonora**:

Sentí constantemente un **ruido** de alguien que se hacía sonar los dedos.

En cuanto a la comunicación telepática con nuestro cuerpo y sus órganos, será una de las técnicas de acceso a la terapia psicoenergética del próximo futuro, y servirá, como un medio complementario, en la preservación de la salud. Se establecerá una comunicación inconsciente en estados alterados de conciencia con el órgano enfermo, restableciéndose, con ello, la salud perdida.

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

Iremos más lejos aún, la salud global del planeta es el resultado de alcanzar un elevado nivel de conciencia. Reconoceremos, que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia, serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista, más bien, como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio, que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas. La tecnología de la conciencia estará, entonces, al servicio de la salud general de la humanidad, permitiendo con ello el acceso a estados de conciencia, que provocarán la transformación personal y, que a su vez, contribuyen a darle una mejor calidad y satisfacción de la vida. Llegaremos, así, a una forma de educación de la salud. Una educación, que signifique, que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que podemos modificar y transformar nuestro estado de salud general.

Esto es lo que persigue el Programa de Educación sin Fronteras o de Salud Integral, desarrollado para producir cambios de “formas” en el cuerpo, mente y espíritu. Además de la necesidad de aplicación de la medicina tradicional, orientada preferentemente a los cambios de formas e intervención del cuerpo (como la cirugía), se complementa con estrategias holísticas que están orientadas a la mente y espíritu, además del cuerpo. Es decir, como señala Michael Murphy, “Necesitamos desarrollar *prácticas integrales*, prácticas que, se dirijan de un modo global a las dimensiones somática, afectiva, cognitiva, volitiva y transpersonal de la naturaleza humana”. Termina señalando que:

Si nos centramos en nuestro desarrollo interno y tratamos de fomentar nuestras extraordinarias capacidades podremos aprender a vivir más luminosamente en la tierra, podremos conservar los

preciosos recursos naturales del planeta y encontrar el sentido y el gozo de vivir que puede proporcionarnos una aproximación a la vida más compasiva y más orientada internamente.

Con tiempo, se podría desarrollar un Programa de Salud Integral, a objeto de solucionar problemas de salud existentes, derivados de la situación del mundo moderno: estrés, depresiones, sedentarismo, falta de sentido, etc. La serie de talleres permiten que el individuo pase a experimentar beneficios en su salud física, emocional, mental y espiritual, fomentándole la práctica del ejercicio físico, los movimientos y el flujo de energía, considerando, además, el aspecto psicológico conjuntamente a una adecuada introducción al mundo complejo.

El programa completo de Salud Integral, podría contemplar los siguientes talleres:

1. Introducción a la realidad compleja.
2. Entrenamiento corporal y energía en movimiento (Acupuntura, Taichí, Yoga, Biodanza, Reiki).
3. Entrenamiento lingüístico (Hipnosis, Visualización dirigida, PNL).
4. Entrenamiento musical (Tambores, Musicoterapia, Arteterapia, Musicosofía).
5. Integración del pensamiento Complejo (Técnicas de Meditación disipativa).

La salud, obtenida por medio de la “Terapia Holomórfica” o “Terapia de los Cambios de Forma”, terapia del “Código Propio” de Norma Di Lorenzo⁸⁸ y las “terapias energéticas” como las “Terapias Cuánticas” de Deepak Chopra, serán, entonces vistas como el resultado de un proceso de evolución de la conciencia. Comenzará a percibirse a la salud, enfermedad, accidentes y otras manifestaciones positivas y negativas hacia el ser humano, como medios e instrumentos que permiten y facilitan la evolución de la conciencia. Efectos inconscientes y conscientes, pueden ser así, dos formas diferentes de ir paulatina o aceleradamente hacia el crecimiento interior del individuo. Entonces, nuestra conciencia siempre estaría potencialmente evolucionando, ya sea en una crisis involuntaria, o en un proceso consciente de transformación personal. Es como los argumentos planteados por Ken Wilber, respecto de los alcances de la Filosofía Perenne para con la salud del individuo:

Si usted está interesado en una espiritualidad auténticamente transformadora busque un maestro espiritual y comprométase con una práctica. Sin práctica jamás pasará de la fase de la creencia, de la fe o de las «experiencias cumbre» esporádicas, nunca evolucionará a las «experiencias meseta» y mucho menos a la adaptación permanente. En el mejor de los casos, será un visitante ocasional en el territorio de sus estados superiores, un turista en su verdadero Yo.

⁸⁸ Es una técnica introspectiva de acceso al inconsciente, estimulando el cerebro emocional para su aplicación en la salud de las personas. (Un viaje a ojos cerrados, Norma Di Lorenzo).

EFICIENCIA Y TRASCENDENCIA EN LOS NEGOCIOS.⁸⁹

Históricamente, se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es, realmente, la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia. Y, eso, es precisamente lo que sostenemos, cuando precisamos que si una persona efectúa un trabajo de meditación cuántica, en todas sus acciones estará participando con el mayor potencial de la mente, en lo que esté haciendo en ese momento. Hay que reconocer que estadísticamente una de las características básicas de la meditación es incrementar la eficiencia y creatividad. La investigación de la meditación ha reconocido que es una poderosa técnica para incrementar la eficiencia y creatividad de las personas, además de otros beneficios orientados al crecimiento espiritual de los individuos.

Con la investigación y descubrimientos de los estados de conciencia y proceso de transformación personal, hoy podemos tener un control de los estados alterados de conciencia. En condiciones normales, el individuo trabaja en un bajo nivel de eficiencia. Se ha descubierto que el proceso que se experimenta en la meditación, tiene dos efectos importantes para el desarrollo futuro de la humanidad. Sin ir más lejos, podemos afirmar que aquellas empresas que integren en sus programas de capacitación, un adecuado espacio para la meditación cuántica, se convertirán en "empresas líderes y maestras" de la eficiencia.

Con esto estamos diciendo algo sumamente importante, que puede tener efectos poderosos en la estrategia futura de la dirección de empresas competitivas. Lo que se postula, no es enseñar una forma de hacer negocios, sino que va más bien al corazón mismo de la eficiencia, de cualquier actividad realizada en su momento. Pero, cabe hacerse la interrogante, de si realmente este planteamiento tendrá o no aceptación por parte de los empresarios.

No importa de si creemos que se acepte este planteamiento, pero lo que sí se sabe, es que si todas las personas son eficientes en una empresa, toda ella es una

⁸⁹ Una aplicación práctica en el trabajo de la metodología reseñada en el texto ha sido empleada, desde el año 1988, en la medición económica de Cuentas Nacionales en la producción de las obras de edificación. En ese año (año de génesis del modelo Cread 90) desarrollé una metodología similar (conexionista), que aplica una red de modelos y módulos, que al conectarse estos elementos simples bajo ciertas reglas, "emerge" como resultado una obra global de edificación.

poderosa institución eficiente. Lo que se propone, es cómo hacer eficientes a las personas que trabajan en esas empresas.

De ahí, que no es importante intentar la medición de la eficiencia, pues es una batalla perdida. Lo realmente importante, es proponer a las empresas 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 disipativa*, se puede también acceder a la otra "realidad complementaria", de la realidad ordinaria, que tiene también sus efectos en la eficiencia, pero son menos aceptables y creíbles por la gente de negocios. La otra realidad es un campo, llamémosle campo transpersonal-complejo, que se accede en estados alterados de conciencia producidos por la *meditación disipativa*. En este campo transpersonal-complejo, se produce una distorsión de los fenómenos físicos como el tiempo y espacio. Se puede acceder al futuro, pasado, telepatía, efectos de sincronicidad, sinergia, curación mental, conciencia ecológica, etc. El campo transpersonal-complejo es un campo de todas las posibilidades. Existe una relación entre la meditación y estos fenómenos. De ahí, la importancia de la meditación.

Otra cosa, es cuando nos referimos a la eficiencia en los negocios, debemos considerar este término en su más amplio sentido. Negocio incluye, además del propio negocio empresarial, a la educación, salud, etc. En otras palabras al negocio de la vida entera. Así, todos estos principios pueden aplicarse a la multiplicidad de actividades que realicen las personas. Entonces, cuando decimos que la meditación contribuye a la eficiencia en los negocios, estamos también comprendiendo que la meditación cuántica favorece la eficiencia en todas las actividades de la vida.

También existe una mala comprensión de lo que es meditación cuántica. Se piensa que es un acto de reflexión y produce un efecto pasivo, quizás al percibir a la persona, en el momento de la meditación, en un estado de inmovilidad y focalización intensiva en un objeto de atención. Sin embargo, efectos posteriores a la meditación producen una transformación de la percepción, que anticipa un mejoramiento de la eficiencia. No existen distracciones en lo que se está haciendo y se está plenamente presente en la tarea desarrollada. En una palabra, se vive y experimenta el momento de la mejor forma, es decir, se es eficiente.

Ahora, quisiera hacer una proyección de los probables escenarios en un nuevo enfoque del trabajo como un proceso del pensamiento complejo.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo según los nuevos paradigmas y conceptos de la ciencia en los sistemas vivos, con un énfasis en una mejor forma de organizar el conocimiento. Será quizás una nueva forma de vivir en la incertidumbre, pero permitirá elaborar estrategias holísticas de creatividad, necesarias para atenuar el caos presente.

A medida que se vaya comprendiendo el pensamiento complejo, se irán creando condiciones para su implementación y operatividad.

Los diez factores, donde se desplegará el pensamiento complejo en el desarrollo del trabajo, son los siguientes:

1. En primer lugar, vislumbro el fin de la historia de la organización del trabajo como espacios de sistemas cerrados. (Por efecto de la globalización)
2. Veo una disminución de la importancia en la programación de las tareas, conjuntamente con la aparición de la incertidumbre y estrategias para enfrentarla. Esto traerá como consecuencia la emergencia de aspectos no revelados ni pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es más que la suma de sus partes).
3. Atenuación, aunque no desaparición, de la burocracia (jerarquía) con un aumento simultáneo de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una descentralización del poder para la toma de decisiones autónomas. Esto traerá un aumento en la eficiencia y creatividad. Aparición de redes informales fluidas y autónomas que interactúan con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma horizontal, con la aparición de líderes transitorios, para tareas específicas.
5. Influencia creciente de modelos de sistemas modulares. Trabajos segregados en módulos específicos de trabajo con patrones o modelos de acción general. Aumento en las relaciones e interacciones de los módulos de trabajo. (corta-pluma suizo)
6. Libre circulación de la información y recursividad que permita la continua producción-producto-producción. (autopoiésis)

7. Aumento de la flexibilidad en el trabajo, con libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.

8. Dar importancia cada vez mayor al proceso que a las metas. Estas serán vistas como procesos de otros procesos. Los procesos de cambios, tendrán sentido cuando se participe en ellos con plena libertad para ejercer la creatividad.

9. Reemplazo de la competencia por cooperación en trabajos en equipo, como conexión de unidades autónomas para emergencia de acciones creativas. Fin de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, pues todo el sistema es responsable. Como señala M. Ferguson, “Un sistema educativo que incita a dar “las respuestas correctas” es científica y psicológicamente insano. Y, al exigirnos conformismo, de conducta o de criterio, a sus principios, está inhibiendo toda innovación y ganándose el desprecio de todos, en una era de creciente autonomía”.

10. Visión lúdica y familiar de las labores. (Preocupación física y mental del trabajador)

Estos, son entonces, los factores que arremeten en nuestra sociedad, y que cambiarán la manera de “ver” y “hacer” las tareas y trabajos de forma más creativa y eficiente, durante los próximos años y que están ya influenciando y cambiando el paradigma de manera subterránea, casi sin darnos cuenta de ello.

Estos diez factores, que inciden en la organización de la empresa, vista ésta como un organismo vivo, son los elementos principales que atraviesan los conceptos de los sistemas complejos y que deben tomarse en cuenta para que se despliegue la acción en el cambio de la organización. Como sostiene F. Capra:

Necesitamos comprender antes los procesos de cambios inherentes a todo sistema vivo. Una vez lo hayamos logrado, podremos comenzar a diseñar, en consecuencia los procesos de cambio organizativo creando organizaciones humanas que reflejen la adaptabilidad, la diversidad y la creatividad de la propia vida.

Y, concluye, con dos razones para la comprensión de los sistemas complejos. Primero, “parece, pues, que la comprensión de las organizaciones humanas como sistemas vivos constituye uno de los retos fundamentales de nuestro tiempo.” Luego, Capra agrega, “según la visión sistémica de la vida, la emergencia espontánea de orden y la dinámica de acoplamiento estructural, cuyos resultados son los continuos cambios estructurales característicos de todo sistema vivo, constituyen el fenómeno básico subyacente en el proceso de aprendizaje”.

En su libro *Las Conexiones Ocultas*, respecto de los cambios necesarios en las organizaciones humanas, Capra concluye que:

La comprensión sistémica de la vida deja claro que los próximos años semejante cambio va a ser imperativo, no solo para el bienestar de las organizaciones humanas, sino también para la supervivencia y la sostenibilidad de la humanidad como un todo.

EN LAS FRONTERAS DE LA COMUNICACION SILENCIOSA

El desarrollo de la conciencia lleva a establecer otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal.

Complejidad y Comunicación

En el capítulo “El Ultimo libro de Cinco Páginas” de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, se señala que:

Un encuentro más, es el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, solo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

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

La **Psicología** establece la identificación de **estados de conciencia específicos**, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades. Si bien la cultura y educación juegan un papel importante en el establecimiento de un determinado nivel de conciencia, es factible experimentar otras formas de conciencia distintas a las que hemos estado

habitados. Dado que existen diversos modos de fragmentación de la conciencia, aquí nos limitaremos al modelo Holístico. Se han demarcado 5 niveles de conciencia específicos: objeto, sujeto, comunidad, transpersonal y cósmico. Si bien, el individuo vive como unidad, está permanentemente en interacción con otros individuos. Aquí se integra la **Sociología** en la participación de los **factores relacionales entre individuos**. Es así, que los niveles de conciencia específicos se definen por la relación de los actores del proceso de cambio: Maestro, Intención, Objeto y Sujeto. Según sea el tipo de relación que se dé entre estos elementos, será el nivel de conciencia del individuo (sujeto). Así por ejemplo, en la educación tradicional, existe una frontera entre el Maestro y el sujeto, asumiendo este último el carácter de objeto. Si la frontera es con el objeto, el Maestro y sujeto asumen el carácter de sujeto, pues no hay fronteras entre ellos mismos. Si no existen fronteras entre los actores del cambio, se forma una comunidad. Si desaparece el Maestro, se trasciende la relación sujeto-objeto mediante el observador-participante del cambio. Si existe una desidentificación cósmica de sí mismo, solo se observa serenamente el cambio. Es importante el papel que juegan los factores relacionales y los actores del proceso de cambio en los diversos campos y actividades del ser humano (Salud, Educación, Trabajo, etc.). El factor relacional juega un rol importante en el desarrollo del proceso de la meditación disipativa guiado con música, desarrollado en este libro. El sujeto experimenta un cambio de los vínculos entre los actores del proceso de la meditación. Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo sus instrucciones de la intencionalidad de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a “olvidar” o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad buscada.

“Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos”. Esta sentencia bíblica nos dice que la comunión de personas, reunidas de cierta forma, produce un cambio de nivel de conciencia. Es decir, la formación de una estructura de la mente humana tiene el potencial de transformación. Si consideramos que se une un grupo de personas, como un sistema abierto, conformando con sus mentes una estructura disipativa (es decir, “una sola mente”), cada una de ellas configura un nodo, sujeto a bifurcaciones o fluctuaciones por la estimulación externa de ellas con la capacidad de encontrar cada mente individual, múltiples soluciones frente a

una intencionalidad común para todas ellas. Todos los participantes tienen una meta (intencionalidad) común, pero cada participante tiene su propia imagen del objetivo-meta y, en forma no lineal, deriva hacia diversas soluciones al azar, aunque todos reciben la misma estimulación externa que mantiene lejos del equilibrio a la estructura disipativa en funcionamiento, cada mente elabora, de acuerdo a su particularidad, su propia solución o respuesta.

En el desarrollo del proceso de las experiencias en **meditación cuántica**, realizadas en los talleres, se dan frecuentemente vivencias de **comunicación silenciosa**, que trascienden las formas tradicionales de intercambio de información entre las personas. Así, una persona, en estado alterado de conciencia, percibió que alguien pasaba sobre su cuerpo cuando el guía visualizó mentalmente esa acción. En otra ocasión, algo que ocurre a menudo, un participante de un grupo de meditación disipativa visualizó las mismas imágenes de los otros participantes. La comunicación silenciosa, obtenida en la técnica de psicometría efectuada en los talleres, es otra forma de adquirir información respecto de la historia de un objeto. También, en la técnica de visión dérmica, obtenemos información por el tacto aplicado a la percepción de un texto.

La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí, que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles” (William S. Condon). En general, la sincronización se mantiene con el interés o atención adecuada, y, si por alguna razón, se desvía ésta, una pausa de silencio permite volver y reanudar la sincronización, anteriormente perdida. Ahora bien, la sincronicidad, que se obtiene en el diálogo, puede obtenerse también en la emisión de un sonido rítmico. Entonces, al escuchar un sonido, el oyente estaría simultánea y sincronizadamente generando micro-movimientos, de igual frecuencia a la del sonido emitido y que, supuestamente, al acercarse las fases de ambos ritmos producirían un holograma de interferencias de frecuencias que permitirían el acceso a la realidad transpersonal, a la cual fijemos nuestra atención e intención previa. Los estados alterados de conciencia, conseguidos por los chamanes, a través del sonido rítmico de un tambor o la música, siguen este patrón de comportamiento. El chamán, fija una intención de su “viaje”, limita o reduce su percepción, en un aislamiento sensorial y visualizando un objeto que le sirve de acompañante en el viaje, comienza el proceso de trance al escuchar el sonido rítmico del tambor.

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

Las aplicaciones de la educación sexual, en forma virtual transpersonal, pueden favorecer la comunicación silenciosa, en las relaciones de pareja de las personas y puede ser la base de una experiencia transpersonal de “unidad dual”. Por ejemplo, una persona hipertímida, puede mejorar la comunicación al entrar en un estado virtual transpersonal y experimentar un encuentro sexual con su pareja deseada, e identificarse con ella plenamente, de tal modo que “perdemos nuestro sentido de identidad y nos convertimos en esa otra persona. Mientras ello ocurre, podemos sentirnos unidos a la fuente creativa de la que provenimos y de la cual cada uno de nosotros forma parte”. En estas experiencias, a pesar de sentirnos unidos a otra persona, mantenemos nuestra sensación de identidad. Por otra parte, conocida es la relación de la energía sexual con el despertar de la energía cósmica kundalini, y es la base de una práctica yogui llamada Tantra, donde la unión sexual ritual es utilizada para inducir experiencias espirituales. El sexo tiene una dimensión transpersonal importante. Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso, puede convertirse en una profunda experiencia mística: todas las fronteras individuales parecen disolverse y la pareja se siente reconectada con su origen divino. Un participante en los talleres de *meditación disipativa* describía esta experiencia:

Viví, una relación erótica y sexual con mi pareja como nunca la había experimentado. Sentí enormes sensaciones de energía erótica que recorría mi cuerpo y mi mente. Me retorció de placer erótico. Me cuesta expresar todas estas sensaciones, pero fue tremendamente grato y me produjo mucha felicidad.

Se sabe, que situaciones de estados emocionales de aislamiento, desesperación, sentimientos permanentes de desamparo, abandono y temores, generan estrés, y

producen cambios en el sistema inmunológico y de la estructura arquetípica de la conciencia, que origina efectos perjudiciales al organismo y que alteran o pueden alterar la comunicación silenciosa entre las células provocando efectos en las formas de crecimiento de las células. Restablecer la comunicación silenciosa entre las células, puede ser el camino para eliminar o reducir la mal formación genética producida. Las células en condiciones normales se comunican silenciosamente entre ellas, sin distinguir la separación objeto-sujeto o de mente-cuerpo, de tal modo, que funcionan de una forma de conciencia de tipo observador-participante, que las mantiene en permanente contacto con la información de su entorno. Cuando el organismo se ve enfrentado a situaciones de estrés, se rompe este sistema de comunicación silenciosa e información y se aíslan algunas células, las que pierden el contacto (conciencia) de las células contiguas y comienzan a crecer en forma autónoma produciendo alteraciones de crecimiento en discordancia con el resto del organismo.

Las técnicas de relajación, **meditación cuántica** y visualización, producen cambios positivos que reducen el estrés y ayudan a restablecer **la comunicación silenciosa** e información (conciencia) intercelular, recobrándose, así, el equilibrio homeostático perdido. Se han obtenido remisiones y curaciones del cáncer, utilizando este tipo de técnicas, entre las que se destaca las empleadas por el doctor Simonton y las técnicas de curación cuántica de Deepak Chopra.

La conciencia celular, sería, entonces, una forma de acelerar el proceso al complementar y regular el equilibrio psicosomático de la salud, obtenida tradicionalmente con los procedimientos aplicados en el ejercicio de la asistencia sanitaria. De esta forma, se nos responsabiliza en la mantención de nuestra enfermedad o regularización de la salud.

(VIII) Prácticas de Inteligencia Compleja

INTRODUCCION

El comienzo de una nueva era, se vislumbra al momento en que se produzca la transformación personal y social, desde una condición de percepción de las realidades múltiples, vistas como factores que contribuyen a fabricar fronteras entre "lo que uno es" y "lo que uno no es", hacia un estado de integración de estas dicotomías, como una comprensión de lo que es efectivamente la realidad del Ser: UNO consigo mismo, con los demás y, por último, comprender que uno es UNO CON TODO lo que existe (o no existe)⁹⁰.

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

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

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

MODELOS DE TRASCENDENCIA

Según Stanislav Grof, las experiencias transpersonales (y de la visión en el nivel de la Mente según Wilber) se pueden dividir en tres categorías: Primero, la *trascendencia de las barreras de la identidad*, a través de la fusión humana,

⁹⁰ De acuerdo a la visión de Wilber, respecto del espectro de la conciencia, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, "el testigo y lo testimoniado, son lo mismo".

animal, vegetal y objetos inorgánicos; Segundo, *trascendencia de las barreras temporales*, a través de la vivencia directa de otros períodos históricos; Tercero, *trascendencia y comunicación con otras entidades*, a través de contactos y comunicación en otras dimensiones. A estas tres experiencias, (que se desarrollan con las técnicas descritas al final del libro en uno de sus apéndices), agrego, en cuarto lugar, la *trascendencia de los sonidos arquetípicos*.

En la *trascendencia de las barreras de identidad*, el sujeto se identifica con el objeto de la meditación, de tal forma, que pasa a ser uno con el otro en una “**unidad dual**”. Puede ser una fusión individual o grupal o incluso con toda la humanidad u otras especies. La identificación con aves, peces y animales es una experiencia muy enriquecedora, por la desaparición de los límites de trascendencia de la conciencia. La identificación con un animal, nos hace ver y sentir la importancia de la cercanía de nuestra conciencia con la de otras especies. Esta experiencia, es similar al tercer estadio del trance del chamán, la identificación con un humano-animal o theriántropo.

Las siguientes experiencias describen estas actitudes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

lugar era, me desconcentraba, pero era agradable la sensación de viajar volando siendo un caballo que volaba y aterrizaba. Fui a la cordillera y veía al caballo que se deslizaba hacia abajo y me dio frío.

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

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

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

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

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

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

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

En la *trascendencia de las barreras temporales*, el sujeto se siente desplazado a otros tiempos. El viaje a otros tiempos y lugares, es una experiencia extraordinaria. Aprendemos de las costumbres, vestuario, ambientes y formas de

comportamientos, desconocidos por nosotros. Esta vivencia provoca cambios que trascienden explicaciones racionales.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Casi todas las experiencias de trascendencia de identidad y temporales, señaladas anteriormente, corresponden a experiencias en el nivel de la Mente (Wilber) más que transpersonales, puesto que en este último nivel el individuo no es consciente

de su identidad con la Totalidad. Solo en el nivel de la Mente “nos identificamos con el universo, con la Totalidad o, por decirlo más apropiadamente, somos el Todo. La Mente está más allá del espacio y es, por tanto, infinita; es atemporal y, por consiguiente, eterna.”

En la *trascendencia en la comunicación consigo mismo y con otras entidades*,⁹¹ se puede establecer una visión panorámica de toda su vida y relacionarse con personajes de la historia o, por ejemplo, si no alcanzó a despedirse de un pariente fallecido quedando con una sensación de culpa, por la repentina desconexión con su difunto pariente, virtualmente se puede poner en contacto “real”, en estado de semivigilia, a ambos actores del encuentro, estableciéndose así una comunicación casi normal que favorece la transformación negativa inicial de la persona hacia un eventual estado de satisfacción de haber reestablecido la comunicación perdida. El caso siguiente, relata un ejemplo de cómo se logró un encuentro de esta última forma de comunicación.

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

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

De pronto me vi subiendo por una escala hacia un segundo piso de una casa, vi de pronto un espejo que estaba en una pared, de aquellos ovals o redondos con marco de metal negro, con una pequeña mesa también de fierro, con cubierta de mármol, pero no lograba ver nada de lo que buscaba. Empecé a llamar, no sé si en voz alta o solo 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

⁹¹ La experiencia de “**Recuerdo de la forma**” es una técnica de acceso a la realidad de trascendencia de la percepción identidad-tiempo. Es como si hubiese una “**revisión de la propia vida**” de nuestro pasado-presente-futuro. La experiencia de “**Olvido de la forma**” es una técnica de acceso a la “**revisión de otras vidas**”, como puede ser un personaje histórico o una persona fallecida. Es como si de la nada emergiera la forma. Con esta técnica se experimenta directamente el acceso al hemisferio derecho del cerebro, pues con una leve imagen inicial se despliega y emerge a la conciencia la totalidad de la imagen.

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

Luego de un rato, lo veía sonreír, una sonrisa leve, como la que tenemos cuando sabemos que nos da gusto ver a alguien, pero no lo admitimos abiertamente. Hacía, no 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.”

Respecto de experiencias de *trascendencia del espacio*, como la *psicometría*, *visión dérmica* y *telepatía*, podemos describir las siguientes:

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

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

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.

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

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

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

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

La *trascendencia de sonidos arquetípicos*, permite abrir la puerta de acceso a otras dimensiones de la conciencia. Cada sonido, tiene un patrón de visiones y sensaciones que alteran la percepción y ubican a la persona en su centro arquetípico en el cual se encuentra influenciado en ese momento. Así, un sonido puede producir una percepción distinta en las diferentes personas. Nosotros estamos en contacto con esos sonidos y nos va produciendo una reacción absolutamente nueva, distinta y desde esa dimensión de estar sintiendo estos sonidos, de manera absolutamente diferentes, nos proyecta hacia la realidad, hacia lo que nosotros estamos viviendo en lo cotidiano y, ahí, es donde nosotros podemos entonces aplicar lo que estamos recogiendo de estas experiencias.

EL VIAJE DE ENCUENTRO CON LO ESENCIAL.

Contemplando toda mi obra, en cinco tomos, hemos recorrido pinceladas de un camino por ámbitos literarios, antropológicos, místicos, religiosos, psicológicos y científicos, para llegar, al término de este libro, al corazón de la búsqueda, y comprender, que el proceso es la meta, Sin embargo, ahora puede parecernos que estamos más perdidos que al principio de él. Hemos mencionado los superorganismos que forman las agrupaciones de seres vivos. Nos sumergimos en diversos aspectos y conceptos de la complejidad. Llegamos a aventurarnos en el mundo de la poesía, pensamientos o lenguaje del corazón. Creíamos, quizás, que a medida que avanzáramos se nos aclararía el panorama, pero creo que en este momento nos puede dar la sensación que estamos frente a una paradoja o campo inestable, entre la verdad y la incertidumbre. Entonces, ahora, puede que nos preguntemos, ¿no será que el despliegue del Alma es el proyecto emblemático que vieron los “primitivos”, en sus visiones del futuro, y trataron de comunicarnos, gráficamente, representándolo como un modelo complejo de organización en las pinturas en las piedras, así como también los mayas describen en su calendario el “fin del tiempo” y el regreso a una Nueva Era, de cambio global del ser humano? Y, ¿qué decir del mensaje de la Biblia? Hay mucho que meditar al respecto. Estamos, quizás, al final de un cambio y el comienzo de otro (Alfa y Omega), que emerge cuando las condiciones de equilibrio no están dadas. Ahora, parece que nos encontramos en esas condiciones. Es como una estructura disipativa que se transforma y pasa a otro nivel. Una nueva estructura. Esto nos recuerda que estamos prontos, al borde de un cambio trascendental para la especie humana, a un salto evolutivo que traerá grandes cambios de organización de la misma. No queda más que decir y esperar, que nos traiga un “Cielo Nuevo y una Tierra Nueva”.

T. S. Kuhn, en su libro *La estructura de las revoluciones científicas*, señalaba que “durante las revoluciones los científicos ven cosas nuevas y diferentes al mirar con instrumentos conocidos”.

El desarrollo de la temática de mis libros, nos centró en el propósito de la unificación de los procedimientos, en una estructura del pensamiento complejo. Pudimos ver y hacer, que los procedimientos diversificados de las técnicas de alteración de conciencia, nos llevaron a compartir la idea de la similitud de tales procedimientos en la emergencia de una respuesta del proceso involucrado. Independientemente de los objetivos particulares de una técnica, nos muestra que el proceso y propósito, en el fondo, es el mismo, y solo se modifica la forma de aplicarlo y el orden de los componentes o factores que inciden en la inducción de la misma.

Ahora, estamos llegando a comprender en un “cambio del concepto del mundo”, en que la percepción ordinaria no tiene nada de ordinaria, sino que, en forma oculta, existe una especie de matriz o campo, que trasciende las limitaciones del espacio-tiempo, e incide en todo el espectro de la conciencia del ser.

Llegamos a la idea central de que las diversas técnicas, con sus piezas, permiten generar la emergencia de una finalidad, de acuerdo a una intencionalidad inicial; para ello las piezas puede armarlas de diversas formas y órdenes pero, eso si, que lleguen de todas formas a la imagen total (Gestalt) del tejido de la red. Entonces, las piezas utilizadas por las técnicas son las mismas, sin embargo, aparentemente, son distintas por el ordenamiento que le demos en el armado del puzzle de la realidad.

Podemos concluir, entonces, que existe una uniformidad de las técnicas y que el proceso de *Transformación de la Realidad*, no significa cambiar de técnicas, sino que es una nueva visión de los conceptos y procesos de la percepción del universo en que se mueven. Es, como concluye Kuhn:

La vida cotidiana continúa como antes. Sin embargo, los cambios de paradigma hacen que los científicos vean el mundo...de manera diferente.

Espacios de la mente, es el comienzo de la comprensión de que el espacio invisible que existe entre los objetos forma parte esencial de la continuidad en la relación existente entre ellos y, por tanto, la mente permite crear realidades en ese espacio que lo impregna todo: el Campo Punto Cero⁹² (CPC).

El cerebro no sería un medio de almacenamiento, sino un mecanismo de recepción de interferencias de ondas, tanto de la percepción ordinaria como de la memoria.

Sabemos que nuestro cerebro está compuesto y ha evolucionado en cuatro cerebros: de reptil, de mamífero y corteza cerebral, dividida en dos hemisferios. Hemos visto que cada cerebro tiene su propio lenguaje. No solo existe un lenguaje diferente para cada hemisferio cerebral de la corteza cerebral, sino que los cerebros de reptil y de mamífero poseen su propia forma de entender y actuar en el mundo. Entonces, la estructura cerebral se compone de cuatro cerebros y cada

⁹² Campo Punto Cero (CPC) de acuerdo a la física cuántica, respecto de la naturaleza fundamental de la materia, corresponde a un “mar pulsante de energía” y vibraciones microscópicas existente en el espacio entre las cosas. Es decir, todo está conectado con todo lo demás en una trama invisible.

uno de ellos “funciona de diferente forma con su “propia utilización del lenguaje, nivel de comunicación, imaginación y forma de ver el mundo, sus propias conexiones químicas con el cuerpo y sus propias ondas cerebrales”⁹³.

No era posible terminar esta obra sin entregar una experiencia directa para el lector acerca de una vislumbre por los accesos a realidades múltiples permitiéndole acceder al campo del lenguaje de estos cuatro cerebros.

Tener un guía, para adentrarnos en los territorios inexplorados de nuestra propia mente, pareciera ser lo que necesitamos ahora.

Hay, ahora, muchas formas para ingresar al territorio sagrado de nuestra interioridad, desde los conocimientos ancestrales de todas las culturas hasta las modernas formas de acceso al inconsciente. Pero todas ellas, nos llevan a contactarnos con la naturaleza. Hoy estamos en situaciones complejas que dificultan detenernos a escuchar el silencio. La vida transcurre, rápidamente, en todas las actividades de cada día. La parte del intelecto, análisis y de la razón, son los señores que mandan nuestras acciones. La intuición ni siquiera se le mira con respeto. Es una perturbación para la razón. No encontramos sentido a lo que hacemos y a lo que percibimos. La esencia de las cosas está vedada a nuestro alcance. Ni siquiera sabemos lo que esto significa. No conocemos la experiencia de eliminar las fronteras del objeto y el sujeto de la percepción. Si, así fuera, veríamos **la esencia de todo lo que existe**. Nos conectaríamos con la naturaleza, sus plantas, animales, aves, la tierra, el planeta entero. Hablaríamos otro lenguaje⁹⁴. Y, obtendríamos sabiduría de esta conexión, tal como es el

⁹³ Lilly sostenía la existencia de otros modos de comunicación, ante los que el lenguaje humano devendría en obsoleto, porque las palabras humanas son incapaces de expresar a cabalidad: experiencias y emociones. Según Lilly, una civilización extraterrestre superior, emplearía estas formas totalizadoras de comunicación. Este tipo de experiencias indujo a Lilly a profundizar en el conocimiento de los **estados de conciencia**. A este fin diseñó cámaras de aislamiento sensorial, para flotar horas y horas. En los *tanques*, el cerebro se liberaba completamente de estas tareas, quedando libre para ocuparse de cosas más trascendentes. El cerebro izquierdo, el verbal, el racional quedaba de lado para dar paso al derecho, artístico, imaginativo. Es interesante investigar el lenguaje auditivo de los delfines y murciélagos. Probablemente la perturbación de los impulsos sonoros, inaudibles al ser humano, puedan provocarle una imagen acústica y percepción ampliada y ecológica de la realidad, más allá de ser solo un instrumento para ver obstáculos en el camino. Además, “parece incluso que su sistema acústico le proporciona también “radiografías” acústicas, es decir, información sobre la composición interna de los objetos”. (¿Es real la realidad? Paul Watzlawick).

⁹⁴ Los módulos del proceso autonómico están referidos al tipo de lenguaje utilizado, como elemento simple de activación de emergencias globales. La palabra es el principio de la creación. “Es el hacer y el saber, la acción sobre el mundo y la visión del mundo”. Es un medio complejo de acción sobre la realidad. Las palabras serían la expresión o emergencia de una estructura interior y

comportamiento inteligente de las abejas, que nos muestra Antonio Damasio⁹⁵. En la búsqueda del néctar, es asombroso que la abeja, que solo posee un dispositivo neurológico simple, pueda realizar una tarea compleja de selección de las flores con su “recompensa (néctar). La abeja efectúa decisiones en la elección de las flores, de forma inconsciente y no deliberadamente, a través del dispositivo automático que posee y con el cual logra finalmente su objetivo. Este proceso, tiene gran similitud con el modelo complejo autónomo de *meditación disipativa*. En ambos procesos, se fija la atención inicial en la búsqueda de un objetivo (intención). Luego se produce la asociación de una imagen (visualización) con el objetivo (intención). La abeja asocia un color de la flor con el néctar. El meditante visualiza una imagen asociada a su intención-objetivo. Una vez que se vuelve (dos a tres veces) a encontrar con la imagen inicial (color de la flor de la abeja e imagen del meditante) se produce el aprendizaje (reconocimiento). Entonces, en ambos procesos, se tiene una mayor probabilidad de encontrarse con el objetivo final: néctar para la abeja y objetivo de la meditación, para el meditante. Todos estos procesos se producen a nivel inconsciente de forma autónoma. Damasio recalca:

No estoy sugiriendo en absoluto que nuestras decisiones procedan de un cerebro de abeja oculto, pero creo que es importante saber que un dispositivo tan simple como el que se acaba de esbozar puede realizar una tarea tan compleja como la descrita.

La vida moderna nos llena de estímulos que no permiten conectarnos con nosotros mismos. El “primitivo” vivía en la esencia de conectarse a todas las realidades. Y este acoplamiento les permitió obtener sabiduría que ayudó a la evolución de la humanidad. Con el espíritu era su conversación diaria. Y estaban unidos a la totalidad del universo. Esto se perdió con el tiempo. No sabemos cómo. La caída

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. 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.

⁹⁵ El error de Descartes. Antonio Damasio.

del hombre se produjo al desconectarse con la naturaleza. El ruido de la época actual no deja paso al mensaje del silencio. En cambio, el silencio de la antigüedad no era perturbado por la conquista de la tecnología de hoy, con sus motores de automóviles, aviones, y maquinarias, radios y televisores, teléfonos y celulares, juegos de video, Internet, etc.

Los antiguos “primitivos” entraban a estados alterados de conciencia muy fácilmente que, como veíamos, les permitían trascender el espacio, el tiempo y la identidad. Todo esto los hacía relacionarse conscientemente con el universo en su totalidad. Experimentaban “viajes” a otras épocas y otros tiempos del pasado y futuro. Se contactaban con espíritus de personas fallecidas y con experiencias religiosas.

Ahora, el proceso autonómico comienza fijando una estructura, espacio o tema general del viaje que permita centrar la atención en un marco de probabilidad de ocurrencia del fenómeno psicológico buscado. Enseguida, se especifica, en forma autónoma, el sentido del viaje a través de un estímulo sensorial (físico o mental). Por último, se perturba el viaje con un estímulo externo (percepción sonora o táctil) produciéndose con toda esta combinación de estímulos sensoriales, la emergencia del “viaje” esperado. Todo esto tiene las características de un sistema abierto autopoietico (Maturana). El proceso autopoietico consiste en que un sistema abierto (por ejemplo, la mente) está determinado por su estructura que puede ser perturbado y acoplado con un agente externo, pero es autónomo de elegir su propia dirección. Más aún, el sistema decide qué y quién lo perturbará.

RESUMEN: ELEMENTOS, FACTORES Y ALCANCES UTILIZADOS EN EL PROCESO AUTONÓMICO

ESTADOS DE CONCIENCIA DEL PROCESO DE SER

1. Motivación
2. Iniciación
3. Aprendizaje
4. Desarrollo
5. Maestría
6. Meditación
7. Iluminación

AGENTES DEL PROCESO DE CAMBIO

1. Conciencia
2. Referencia
3. Estructura
4. Actor
5. Desidentificación

TIPOS DE REALIDADES

1. Ordinaria (sensorial)
2. Personal Biográfica
3. Perinatal
4. Transpersonal
5. Arquetípica
6. Compleja (Cuántica-Cósmica)

ACTIVIDADES PRESENTES EN LA EMERGENCIA DE REALIDADES

1. “Ver” la Realidad
2. “Hacer” la Realidad

CONDICIONES DE LA CONCIENCIA PARA HACER LA REALIDAD

1. Identidad
2. Percepción
3. Lenguaje

MODIFICACION DE LAS CONDICIONES DE LA CONCIENCIA EN LOS NIVELES DE REALIDAD

1. Identidad (Corporal, Mental, Espiritual)
2. Percepción (Sensorial, Transensorial, Compleja)
3. Lenguaje (Verbal, Transverbal, Complejo)

ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA CONSCIENTE

1. Estructura Corporal (cerebral)
2. Proceso Autonómico

ETAPAS DE UNA EXPERIENCIA ORDINARIA

1. Intención
2. Reconocimiento
3. Sincronización
4. Respuesta

ELEMENTOS PARTICIPANTES DEL PROCESO AUTONÓMICO

1. Intención
2. Objeto material o mental (visualización)
3. Reconocimiento
4. Sentido
5. Sensación

MODELOS DE EXPERIENCIAS EMERGENTES (Atractores)

1. Relajación emocional

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

MODULOS DEL PROCESO AUTONOMICO

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

FACTORES DESFAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES AL PROCESO AUTONÓMICO

- 1-Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales

3. Interpretar los sueños y actividades de introspección
4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo
11. Sentimientos de agrado y comfortable

ALCANCES DEL PROCESO AUTONÓMICO

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

Hacia el despertar de una época

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

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

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

una especie de plataforma de luz, y me bajo y unos seres de luz, colocan en mis manos una figura geométrica de luz en tres dimensiones, realmente como un holograma, mejor dicho, y yo debía insertarlo en una esfera grande de luz azul cristalina, luego me pasaron otra y volví a hacer lo mismo en la esfera mayor, tuve que colocar cinco figuras geométricas en esta esfera, y luego la esfera como que explotó en luz hacia el universo; fue muy bello muy emocionante.”

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

Entre las “experiencias de transformación” que fueron obtenidas por varios de los participantes figuran los vuelos de águilas, como la descrita anteriormente. En cambio, las experiencias de “viajes por el tiempo” fueron bastante disímiles. Es así que hubo experiencias de “viajes” a Egipto, a Lemuria⁹⁶, a México (tiempo de los aztecas) y otras épocas de la historia.

Hoy estamos siendo testigos y participantes del “Despertar de una época”, del despertar espiritual. Donde quiera que vayamos encontramos indicios de este despertar de la conciencia. Parece que lo inconsciente ya se está haciendo consciente. Y está sucediendo en todos los ámbitos, en la educación, salud, trabajo, etc. Las sincronicidades se multiplican hasta el infinito. El lenguaje empieza a cambiar y esto transforma la realidad. Los conceptos de la ciencia pasan a estar en las conversaciones ordinarias y habituales de casi todas las

⁹⁶ Lemuria es el nombre de la última parte del Gran continente que existió en el Pacífico Mu. La verdadera destrucción de Mu y su subsiguiente hundimiento empiezan en los 30,000 AC. Esta acción continuó por muchos miles de años hasta que la última porción del antiguo Mu, conocido como Lemuria fue también sumergida en una serie de nuevos desastres, los cuales terminaron entre 10,000 y 12,000 AC.

personas. Existen algunas que no se dan cuenta de esto y pasarán sus vidas como si nada ha sucedido. También habrá algunos que temerán estos cambios y les provocará ansiedades. Otras, en cambio, a pesar de que verán el cambio que les provocará incertidumbres, quedarán en un estado lejos del equilibrio que les permitirá ascender a otros niveles superiores. Todo esto nos puede causar mucha angustia y ansiedad, tal como señala la doctora Olga Kharitidí, (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.”

Veamos, de acuerdo con esta visión, el significado de por qué estos cambios nos afectarán tanto.

Primero, “*Tu gente vivirá tremendos cambios personales*”, significa que la gente comenzará a percibir que vive en un mundo de incertidumbre. Nada tiene certeza. Ni la ciencia puede asegurarnos la verdad. Tendremos que personalmente experimentar los cambios, pues nadie nos garantiza la aprehensión de la realidad. Incluso la realidad “objetiva” parece frágil e inalcanzable.

Segundo, “*Tal vez les parezca que ha llegado el fin del mundo*”, significa que no hay donde asegurar el futuro. No podemos planificar nuestro futuro pues cada día nos trae caos y cambios inesperados. Nadie nos asegura algo consistente, firme y permanente en el tiempo.

Tercero, “gran parte del viejo mundo será en efecto reemplazado por un nuevo modo de existencia”, significa que viviremos en la constante del cambio. Esta forma de existencia es creativa y transformadora. Todo puede cambiar y rápidamente quedar obsoleto.

Cuarto, “La estructura psicológica de cada persona quedará transformada”, significa que la conciencia pasa al primer plano. Tiene incidencia en nuestra forma de ver y hacer la realidad. Lo “subjetivo” vale tanto como lo aparentemente “objetivo” y todos los puntos de vistas son verdades en la relatividad de la realidad.

Quinto, “su antiguo modelo de la realidad ya no será suficiente”, significa que estamos expuestos a alterar la realidad y acceder a otros mundos, tan reales como al que

estábamos acostumbrados anteriormente. Aumentará exponencialmente nuestras capacidades al estar abiertos a otras visiones de la realidad.

Sexto, “experimentará y aprenderá a comprender otra naturaleza de su ser”, significa que somos más de lo que creemos que somos y podremos vivir conscientemente estas formas del ser.

Séptimo, “sucederá de una manera distinta para cada persona”, significa que el cambio es personal y que nadie cambia a otro sino que cada uno es responsable de sí mismo y arquitecto de su propia vida.

Octavo, “Para algunos, será fácil y casi instantáneo”, significa que el cambio no requiere de complejidades sino que necesita solo de la interacción de elementos simples que ayudarán al cambio.

Noveno, “otros tendrán que luchar con esfuerzo y dolor”, significa que algunos se resistirán y vivirán dolorosamente el cambio. Negarán esta visión y por lo tanto no accederán a esta visión.

Décimo, “no se darán cuenta de nada en absoluto”, significa que es un cambio sutil que puede no ser consciente de ello. Como si, al comprender que la Tierra se mueve pudiésemos percibir el movimiento de ella, pero seguimos como si nada sucediera y continuamos la vida igual.

ESPACIOS DE LA MENTE

Existen varias formas de acceder a la realidad trascendente. Puede iniciarse directamente el proceso a través de una técnica específica o también profundizar el proceso mediante una preparación previa de la mente. En el primer caso estamos frente a un **Taller de meditación** y en el segundo, un programa de meditación denominado **Programa Educación Sin Fronteras**. Para integrarlos en un solo proceso diremos que se tratan más bien de **Espacios de la Mente**. Si bien, ambos métodos contemplan los mismos “espacios” de desarrollo integral del proceso, en el Programa, se profundiza mayormente la preparación psicológica del sujeto que en el taller, a fin de eliminar cualquier obstáculo que inhiba el acceso a la realidad transpersonal-compleja.

TALLER DE MEDITACION

El Curso-Taller de Meditación es un modelo modular de 7 ciclos de aprendizaje para el adulto. Este curso, que forma también parte del “Programa Educación sin Fronteras”, pretende entregar las herramientas necesarias para producir en el individuo un proceso de transformación personal, que le permita primero, reducir o eliminar sus bloqueos y tensiones a los que se ve expuesto; segundo, mejora en su energía y rendimiento laboral; tercero, liberar su tensión a través del entretenimiento virtual; cuarto, vivenciar con otras formas de aprendizaje; quinto, manejar eficientemente su salud; sexto, un alcance en el entrenamiento de otras formas de comunicación; por último, experimentar el Proceso de Evolución de la Conciencia.

1º CICLO: “Relajación como medio de superar el estrés”; La relajación, en este programa de talleres, está orientada a que el participante vivencie una experiencia, de un proceso curativo, liberándose de las tensiones físicas, emocionales y mentales, en un proceso autocurativo. Los alcances de estas técnicas permiten obtener beneficios, como manejo del estrés, reducir la agresividad, evitar el insomnio, mejora del estado de ánimo, tranquilidad y aceptación de sí mismo, etc., a través de la práctica y entrenamiento en las siguientes técnicas.

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

2º CICLO: “Concentración y eficiencia”; este taller va orientado a mejorar la concentración, mediante técnicas que traen por efecto un crecimiento sustancial de la eficiencia en las labores desarrolladas. Su entrenamiento se consigue mediante la práctica de las siguientes herramientas:

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

3º CICLO: “Entretenimiento Virtual”; mediante una variedad de viajes virtuales el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje.

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

4° 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

5° 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

6° 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

7° CICLO: “**EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO**”; este proceso logra poner al alcance del participante de la experiencia de evolución de la conciencia desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad. Se desarrollan las siguientes técnicas.

- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior

- Conciencia del Vacío de las Formas

PROGRAMA EDUCACIÓN SIN FRONTERAS

Como decíamos, todas estas técnicas se encuentran formando parte de un “Programa de Educación Sin Fronteras”. El proceso vivencial de esta experiencia contempla cuatro módulos: Relajación, Aprendizaje, Meditación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecua un lugar que pudiese permitir llevar a cabo el proceso de desarrollo del programa.

Se comienza en el primer nivel con el **Espacio de Relajación**. Se entra a un jardín que contiene espejos de agua y piedras. Luego se entra a la casa y en su primera sala se disponen cuadros, dibujos de niños, velas, mandalas, pirámides, piedras, caracoles, botellas, espejos, sillones, música, etc.; elementos que sirven para modificar o estimular la percepción y relajar la mente con el propósito de disponerla en condiciones adecuadas para favorecer los estados alterados buscados en las etapas siguientes del programa. Enseguida se prepara una breve introducción del rol de los juegos de percepción (II parte) y, a continuación, se efectúan estos juegos. En el **Espacio de Aprendizaje**, del segundo nivel, se lleva a cabo un encuentro con información en una biblioteca, presentación de afiches, esquemas, videos, power point, etc.; elementos que nos abren las barreras intelectuales que pudiésemos tener. En el tercer nivel, se encuentra el **Espacio de Meditación**, que nos permite acceder con las técnicas de alteración de conciencia a estados de transformación personal, herramientas necesarias para mejorar en última instancia la calidad de vida de las personas. El último nivel, en otra sala de esparcimiento, para el **Espacio de Integración**, se reúnen los participantes para describir sus experiencias del programa e integrar lo aprendido con su forma de vida permanente.

Entre otros programas de meditación que conozco o leído, que se asemejan al proceso de Espacios de la Mente o Programa de Educación Sin Fronteras, comenzaré mencionando un programa argentino diseñado y dirigido por el matrimonio Julio Avruj y Ana Inés de Avruj. Su programa “Conciencia sin Barrera” está orientado a entregar herramientas para “facilitar la integración de uno mismo en armonía con la totalidad, experiencia que está en la base de la salud y el bienestar psico-físico-espiritual. Este proceso se lleva a cabo mediante diversas técnicas y procedimientos:

- Programa de Reducción de Estrés.
- Curso de meditación teórico-práctica.
- Viaje Mítico a la Posada del Silencio.

El Viaje Mítico a la Posada del Silencio, “ transcurre en completo silencio y comienza cuando el grupo atraviesa el primer “umbral”: un espacio para sumergirse en lo lúdico por medio de puzzles-mandalas de sabiduría, contemplación de caleidoscopios, armonización de un jardín de arena zen, juegos con la percepción visual, pequeños laberintos, pintar, dibujar, armar mandalas con distintos elementos. Luego vendrán los “portales”: recorrer el Laberinto de Chartres, acceder a la “experiencia del túnel” en el Psicomanteum, o permanecer en la Cámara Octogonal de Espejos. Finalmente, los viajeros culminan su recorrido eligiendo alguno de los “rincones” donde encontrarán material de lectura y casetes grabados acerca del perdón, la devoción/meditación, el ocio, la sombra, la creatividad, los sueños o propósitos y el amor/compasión. El penúltimo paso lleva a la “Cámara del escriba”, donde se integran los descubrimientos y comprensiones vividos a lo largo del día.”

También el “Teatro de la Mente” de R. Moody contempla un espacio lúdico de acercamiento a lo paranormal. A través de un proceso de psicomanteo el participante recorre varias etapas en el proceso antes de llegar a la experiencia en solitario en la cámara de espejo donde podrá acceder a experiencias de encuentros con personas fallecidas. En el Teatro de la Mente, se combinan la pintura, la música, el juego, la relajación, actividades creativas, ejercicios físicos, naturaleza, estados alterados estímulos intelectuales, humor, elementos todos que contribuyen a crear un ambiente de preparación a acceder al cambio de conciencia en estados alterados. Durante todo un día al sujeto se le aproxima a comentar la relación con el difunto, rememorar su físico, sus gestos, y recuerdos importantes con él, para posteriormente entrar en solitario, previo a un período de relajación, a la cámara de apariciones para observar el espejo esperando que aparezca la persona difunta.

Las experiencias de la doctora Olga Kharitidi en un tubo de metal bruñido que actúa como un espejo, se asemejan a las vivencias de la cámara octogonal de espejos, donde se altera la percepción de la realidad. A través de un proceso de relajación dentro del tubo se abre un canal a la experiencia subconsciente. La relajación, el aislamiento, los sonidos y el espejo influyen en la percepción. Similar es la experiencia de superlucidez o como se le llama el “experimento del muro de cobre” efectuado por el Dr. Green. El sujeto se sienta en un cajón cuyas paredes, “frente a él, detrás de él y en el suelo, tienen placas de cobre que le envían su reflejo. El objetivo buscado es provocar la activación de potenciales adormecidos en el ser humano normal, tales como la percepción de los cuerpos sutiles y la telepatía”.

Otra experiencia relativa a la importancia de los espejos, es la descrita por el antropólogo Hank Wesselman, en cuyos viajes visionarios a otra realidad le hacen traspasar los límites del tiempo y del espacio. En una de sus experiencias, en un seminario de chamanismo con Michael Harner, durante el proceso de la sesión “me convertí en espejo. A un lado estaba el mundo exterior de experiencias objetivas; al otro, mi mente. Ambos interactuaban en tandém, como una superficie de contacto, como el portal entre esos dos reinos de la experiencia. A medida que mi conciencia se expandía, se produjo la conexión que buscaba. Empecé a notar una sensación de expansión hacia el interior y hacia el exterior. En aquel momento, ya no los percibía como diferentes. La delgada medialuna de luz apareció ante mí entre las curiosas alucinaciones fosfénicas. El impulso aumentó y noté la presencia de puertas dentro de puertas, de corredores que se abrían al infinito”.

Las experiencias con espejos, están muy relacionadas con las técnicas de privación sensorial de la psicología moderna y es también una especie de Zazen, técnica que contempla sentarse en silencio y observar una pared blanca para interrumpir el flujo de los estímulos sensoriales. El Zazen tiene dos variantes: observar un objeto definido, como pueden ser los árboles, pero con la condición de que no se muevan para que la escena observada permanezca constante; o también, observar un lugar no definido, como por ejemplo el cielo o una pared.

Las técnicas del “Espejo de la Mente” presentadas en este libro, guardan bastante semejanza con el Zazen, pues la variante del “Recuerdo de la Forma” se asemeja a la observación de un objeto en forma difusa (imaginando estar sentado) frente a infinitas imágenes proyectadas por los espejos que rodean nuestro cuerpo, y que también se asemeja a un mandala, al contemplar multiplicidad de imágenes complejas para distraer la atención estando nosotros sentados en el centro de él. Por otra parte, la técnica del “Olvido de la Mente” consiste en observar (en nuestra imaginación) la superficie de un espejo que no refleja imágenes y tiene que ver con las técnicas de aislamiento sensorial.

Una forma de meditación similar a la técnica del espejo de la mente, que confirma el hecho de no ser necesario un lugar físico para meditar, es la señalada por R. Stone, sobre imaginarse sentado en una “habitación especial” fabricada mentalmente y observando una claraboya donde el sujeto realiza sus meditaciones para diferentes intenciones.

SEGUNDA PARTE:

PRÁCTICAS DE

REFLEXIÓN,

REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA

Y

MEDITACIÓN DISIPATIVA

(IX) PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN, REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN DISIPATIVA

En el epílogo de *Cambio de sentido*, señalaba sobre la esperanza que debiera tener el principiante: “Quienes, por el momento, no deseen cambiar o no estén preparados para ello, puedan en un futuro intentarlo y producir los cambios necesarios, una vez que decidan a vivir una aventura hacia el cambio, con ayuda de otros viajeros de la conciencia.”

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

Después de haber seguido la ruta, expresada en mis libros, quizá aún estemos en la ignorancia. Por ello, antes de iniciar el camino de *meditación disipativa*, debemos recordar que, como expresaba en el epílogo de *Cambio de sentido*:

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

Desarrollaremos, entonces, este mundo de la ignorancia, pleno de sabiduría.

Esto es lo que intentaremos hacer en los siguientes pensamientos: transformar el “plomo en oro alquímico”, es decir, transmutar nuestra ignorancia en sabiduría en el mensaje ⁹⁷ desarrollado en cada experiencia.

⁹⁷ Con el propósito de darle énfasis a cada pensamiento, que le signifique al lector disponer de un espacio inicial de reflexión y atención en un pensamiento, antes del ejercicio a realizar, de tal modo, que al leerlo y, posteriormente, efectuar su tarea se detenga a reflexionar profundamente en ello. La idea es que en cada pensamiento y tarea se detenga y “lo mastique” hasta encontrarle el sentido que tiene en su propia identidad. El ejercicio, permite una especie de preparación mental de “vacío de la mente”, como la observación del muro en la meditación Zazen. Estas técnicas de privación sensorial, de la psicología moderna, contempla sentarse en silencio y observar una pared blanca para interrumpir el flujo de los estímulos sensoriales. El Zazen tiene dos variantes: observar un objeto definido, como pueden ser los árboles, pero con la condición de que no se muevan para que la escena observada permanezca constante; o también, observar un lugar no definido, como por ejemplo el cielo o una pared.

Antes de iniciarse en un **programa meditativo** es necesario **desaprender** y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de **experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica**⁹⁸ (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias, están “destinados a hacer vacilar una evidencia que uno creía garantizada: nuestra identidad, por ejemplo, la estabilidad del mundo exterior, o incluso el sentido de las palabras”. Estas reflexiones y experiencias⁹⁹ se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal durante el proceso de la Experiencia de **Meditación Disipativa (MD)**.

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

REFLEXIÓN.

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

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

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

⁹⁸ Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

⁹⁹ Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.

REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA.

Es la contemplación de los fenómenos, tal como se experimentan, en su esencia, sin revestirlos a referencias del pasado, como son conceptos, creencias y asociaciones o relaciones con otros actos conscientes que impliquen interpretaciones de la realidad. Debemos liberarnos de los paradigmas, que someten nuestra percepción, mediante el proceso de reducción fenomenológica. Como señalamos anteriormente, siempre actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aún cuando normalmente el individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él. Como dice Varela, el punto de partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

Las 35 experiencias (juegos) de **reducción fenomenológicas**¹⁰⁰ seleccionadas, son las siguientes:

1. Llamarse a sí mismo (20 minutos).
2. Vaciar de sentido una palabra (2 a 3 minutos).
3. Ver las estrellas abajo (30 a 60 minutos).

¹⁰⁰ F. Bertossa & R. Ferrari señalan: "F. Varela propuso un método llamado neurofenomenología y que trabajó hasta el final de su vida, junto a filósofos y psicólogos experimentales, para perfeccionarlo e impulsarlo. Es un primer paso muy prometedor que busca colmar la ausencia de procedimientos operativos que presentan las obras de Husserl y otros fenomenólogos."

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

Intención fenomenológica

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

1. Desidentificación de sí mismo.
2. Disociación del objeto.
3. Sensación de flotar en el espacio.
4. Sensación de otra realidad.
5. Lo visto difiere de lo sentido.
6. Sensación de incertidumbre.
7. Sensación de vivir en un instante en varios lugares.
8. Ejercitar la visualización.
9. Sensación de liberarse del peso corporal.
10. Experimentar dificultad de mantener concentración.
11. Sensación de interactuar con otro mundo.
12. Sensación de estar viendo los límites de lo invisible.
13. Sensación de trascender la identidad.
14. Experiencia de paciencia y autodominio.
15. Experiencia de abandono del pensamiento.
16. Sensación de que lo escrito no lo escribió uno.
17. Sensación de fundirse con la música.
18. Experiencia de sentirse realmente en el bosque.
19. Sensación de vivir en un espacio en varios lugares.
20. Experiencia de desplazamiento de la percepción.
21. Experiencia de disolución del objeto.

22. Sensación de privación sensorial.
23. Sensación de recuerdos ancestrales.
24. Sensación de liberación.
25. Sensación de aplanar el mundo.
26. Sensación de cruzar a un mundo silencioso.
27. Experiencia de visualización.
28. Sensación de trascendencia de ubicuidad.
29. Sensación de interferencias en la percepción.
30. Sensación de interferencia de sensaciones.
31. Experiencia de creación de sensación.
32. Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.
33. Experiencia de inmovilidad y de voluntad de permanecer en ese estado.
34. Experiencia de confusión de sensaciones.
35. Experimentar la complejidad de la realidad en la simplicidad de los sentidos.

PRÁCTICAS DE REFLEXIÓN, REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN DISIPATIVA

Ahora, ubiquemos un lugar donde nos relajaremos. Ya preparados, (sentados, de pie o tendidos), primero elijamos uno de los 35 temas. Enseguida leamos, brevemente, el pensamiento (reflexión) que encabeza cada tema y prestemos cierta atención en ella con el propósito de abandonar los pensamientos y preocupaciones traídos desde el exterior; luego comencemos nuestra tarea, manteniéndonos el tiempo necesario para “poner entre paréntesis” (reducción fenomenológica) todos los conceptos y representaciones previos que trae el sujeto, y sumirse en un proceso de su propia interioridad. Una vez finalizada esa tarea, al igual que en la meditación, que sigue a continuación, debe describirla para lograr, posteriormente, una comprensión del significado de la experiencia vivida.¹⁰¹

Prácticas del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica

(I) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE

Reflexión 1:

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

Experiencia:

1. Llamarse a sí mismo.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir su nombre pausadamente.

INTENCIÓN: Desidentificación de sí mismo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 2:

¹⁰¹ El proceso descrito tiene semejanza con los métodos, procedimientos y validaciones propuestas por F. Varela y M. Berman: métodos de introspección, fenomenología y meditación; Procedimientos de atención en tarea, reducción-suspensión y conciencia expandida; Validación con relatos verbales, descripciones relatos tradicionales.

Ignoro que nosotros ya tenemos todo lo que necesitamos saber.

2. Vaciar de sentido una palabra.

(2 a 3 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir el nombre de un objeto.

INTENCIÓN: Disociación del objeto.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 3:

Ignoro que no queremos que emerja la inteligencia interior.

3. Ver las estrellas abajo.

(15 a 30 minutos)

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

INTENCIÓN: Sensación de flotar en el espacio.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 4:

Ignoro que aceptamos la forma de vida impuesta a nosotros.

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

ACTIVIDAD: Imaginar el paisaje que está en una tela.

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

Experiencia (Descripción)

Reflexión 5:

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

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

ACTIVIDAD: Presionar ambas manos como estar contra una pared.

INTENCIÓN: Lo visto difiere de lo sentido.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 6:

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

6. Caminar en la oscuridad.

(Algunos segundos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Sensación de incertidumbre.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 7:

Ignoro que sabemos dónde llegaremos.

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

ACTIVIDAD: Imaginar visitar muchos lugares del mundo.

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

Experiencia (Descripción)

(II) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA

Reflexión 8:

Sé que somos más de lo que representamos.

8. Imaginar que pela una manzana.

(10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Ejercitar la visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 9:

Sé que no podemos seguir como vamos.

9. Creerse en las alturas.

(10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar que se está a gran altura.

INTENCIÓN: Sensación de liberarse del peso corporal.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 10:

Sé que estamos en la ruta de descubrimientos.

10. Contar hasta mil.

(15 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la dificultad de mantener concentración.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 11:

Sé que solo nosotros podemos hacer el cambio.

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

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de interactuar con otro mundo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 12:

Sé que somos más de lo que pensamos.

12. Observar el polvo al sol.

(10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

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

Experiencia (Descripción)

Reflexión 13:

Sé que somos todo lo que somos.

13. Hacerse el animal.

(10 a 20 minutos)

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

INTENCIÓN: sensación de trascender la identidad.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 14:

Sé que lo que ignoro ya lo sabía.

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

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de paciencia y autodomínio.

Experiencia (Descripción)

(III) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE

Reflexión 15:

Ignoro que somos ignorantes.

15. Tratar de no pensar.

(10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de abandono del pensamiento.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 16:

Ignoro que somos cuerpo-mente.

16. Escribir.

(20 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de que lo escrito no lo escribió uno

Experiencia (Descripción)

Reflexión 17:

Ignoro que somos uno con todos.

17. Convertirse en música.

(15 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar escuchando música estar dentro de ella.

INTENCIÓN: sensación de fundirse a la música.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 18:

Ignoro que somos ya lo que llegaremos a ser.

18. Pasear en un bosque imaginario.

(1/2 a 1 hora)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de estar realmente en el bosque.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 19:

Ignoro que tengo capacidades para cambiar y transformar el mundo.

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

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

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

Experiencia (Descripción)

Reflexión 20:

Ignoro que somos un universo.

20. Escuchar su voz grabada.

(Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 21:

Ignoro que ya somos sabios.

21. Observar un objeto definido.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de disolución del objeto.

Experiencia (Descripción)

(IV) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA

Reflexión 22:

Ignoro todo lo que se presenta como la verdad.

22. Observar un lugar no definido.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de privación sensorial.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 23:

Ignoro todas las certezas de la realidad.

23. Observar caras en la semi-oscuridad.

(15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de recuerdos ancestrales.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 24:

Ignoro la forma de vida competitiva.

24. Reírse.

(7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 25:

Ignoro toda búsqueda de poder.

25. Ver con un solo ojo.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de aplanar el mundo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 26:

Ignoro la visión de que somos solo máquinas.

26. Oír sonido interior.

(8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 27:

Ignoro la visión de que somos solo productores y consumidores.

27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura.

(5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 28:

Ignoro los sentimientos de pena y angustias por las causalidades.

28. Oír el sonido del mar.

(7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

Experiencia (Descripción)

(V) EL TIEMPO QUE TODO ESO SOMOS

Reflexión 29:

Ya somos lo que seremos.

29. Ver figuras de Escher.

(5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 30:

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

30. Oír sonido de copa de cristal.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de interferencia de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 31:

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

31. Creer en la existencia de un olor.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar un olor.

INTENCIÓN: Experiencia de creación de sensación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 32:

Cuando ignoro la ignorancia, actúo con sabiduría.

32. Imaginar comer una naranja o limón.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 33:

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

33. Permanecer sentado en la oscuridad.

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

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

Experiencia (Descripción)

Reflexión 34:

No dependo de los otros, dependo de mí mismo.

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

(10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de confusión de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 35:

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

35. Ver, oír y respirar por una sola fuente de cada sentido.

(7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

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

Experiencia (Descripción)

MEDITACIÓN.¹⁰²

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

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

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

2º CICLO: “Concentración y eficiencia”:

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

3º CICLO: “Entretenimiento Virtual”:

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

4º CICLO: “Superaprendizaje Virtual”:

- Recuerdo de la Forma
- Olvido de la Forma

¹⁰² Las técnicas de meditación, también se encuentran detalladas en el libro Cambio de sentido (2006).

5º CICLO: “Supersalud Virtual”:

- Integración Arquetípica

6º CICLO: “Entrenamiento en PES”:

- Psicometría
- Clarividencia
- Telepatía

7º CICLO: “**Experiencias del ciclo evolutivo**”:

- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas

Antes de iniciarse en el proceso de *meditación disipativa* debemos disponer de ciertos elementos, necesarios para el aprendizaje.

Para cada técnica:

1. Leer texto de instrucciones de ejercicio de meditación y/o relajación.
2. Seleccionar música específica y adecuada al ejercicio.
3. Grabar texto de introducción, seguido de la música seleccionada y texto final de meditación-relajación (para autoinducción).

Para seleccionar la **música** para cada técnica, basta con buscar alguna de su propiedad (o música para meditar) que tenga los requisitos siguientes: sea suave, con un ritmo parecido durante toda la música y que perdure más o menos entre 5 a 10 minutos. (**Advertencia: para cada técnica usar música diferente**).

Una vez grabada la técnica a usar y nos dispongamos a efectuarla (en la autoinducción), debemos ubicar un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.

1. Sentarnos cómodamente en posición de meditación. (*)
2. Cerrar los ojos.
3. Escuchar la grabación hasta que termine la meditación.

(*) La posición de meditación debe ser cualquiera, pero que sea diferente a una posición habitual y debe repetirla en todas las técnicas a menos que expresamente se indique el tipo de posición.

Existen tres posiciones básicas:

- Posición 1: Sentado en silla inclinando ligeramente la cabeza y las manos en los muslos.
- Posición 2: Tendido de espaldas en el suelo con los brazos a los lados y palmas hacia arriba.

Posición 3: Sentado en silla con pies cruzados (derecho sobre izquierdo) y manos con palmas hacia arriba (izquierda sobre derecha) tocándose los pulgares.

ADVERTENCIA:

Como se requiere comprender el sentido de las técnicas de este libro, y no tener ningún problema que pueda perjudicar el acceso a la conciencia interior, se recomienda haber participado de las técnicas de meditación y relajación con la ayuda de un guía.

TALLERES DE MEDITACIÓN

RELAJACION EMOCIONAL

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora comenzaremos con la relajación.

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

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

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

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

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

(Módulo peri-transverbal)

Entrenamiento Autógeno. (pausa3) Esta técnica permite controlar el sistema nervioso autónomo, que favorece la respuesta frente al estrés y del sistema inmunológico ante las enfermedades. Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Debemos ahora imaginar o visualizar algún objeto que produzca la sensación de peso en nuestro cuerpo, sentir esa imagen de pesadez en nuestros brazos u hombros y dedicarnos solo a esta tarea de visualizar la imagen. Si nos desviamos de esta función, debemos volver a ella con tranquilidad (pausa3). Existen innumerables técnicas y métodos de relajación, sin embargo, una de las formas más eficaces de relajación es con ayuda de la música, pues la repetición prolongada de ciertos sonidos, ejerce una influencia sobre el ritmo cerebral que ayuda al que medita a lograr la concentración relajada que la meditación requiere (pausa3). Ahora, pongámonos cómodo en la posición de relajación y con la sensación de peso en nuestro cuerpo, cerremos los ojos y escuchemos la música (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La relajación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1) La relajación ha terminado.

RELAJACION FISICA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Bien, ahora veremos una técnica orientada a nuestro cuerpo físico.

Esta técnica produce un profundo estado de relajación en todo el cuerpo. A medida que transcurre el día vamos acumulando tensiones o microtensiones en nuestros músculos, que es necesario liberar mediante esta técnica para recuperar nuestra energía.

La idea es recorrer nuestro cuerpo liberándonos paulatinamente de cada tensión muscular, produciéndonos tranquilidad y bienestar completo al término de la relajación.

(Módulo peri-transverbal)

Relajación Muscular Progresiva. (pausa3) La relajación muscular progresiva consiste en ir relajando paulatinamente los músculos del cuerpo, desde los pies a la cabeza. Para ello, debemos efectuar para cada músculo, cuatro operaciones: TENSAR, MANTENER TENSION, SOLTAR TENSION y SENTIR RELAJACION (pausa3). Cada una de estas acciones en ese orden la hacemos por algunos

segundos (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la relajación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la relajación. (pausa3)**(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La relajación ha terminado(pausa3)podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente(pausa3)abramos los ojos suavemente(pausa2) movámonos suavemente(pausa2)estamos despiertos(pausa1)La relajación ha terminado.

RELAJACION MENTAL

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La relajación mental, es un complemento de la relajación física y emocional. Esta técnica permite liberarnos de muchas preocupaciones, dejándonos una sensación de trascendencia y de cambio de percepción con otras perspectivas, que facilitan la solución de los problemas.

La técnica de escuchar el sonido rítmico de un tambor o de la música, ha sido usada por todas las culturas del planeta durante tiempos ancestrales y tiene la facultad de transportarnos a otras realidades o campos de transformación personal. Tiene potencialmente efectos positivos y curativos que mejoran nuestra calidad de vida.

Ahora comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación del Sonido Primordial. (pausa3) El sonido rítmico y constante produce un adormecimiento del cuerpo físico y un estado de alerta de la conciencia que se traduce en un estado relajado de la mente (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la

meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). El chamán es una persona que viaja a la realidad no ordinaria en un estado alterado de conciencia, empleando para ello como instrumento el sonido rítmico del tambor (pausa3). Ahora, en posición de meditación, con los ojos cerrados iniciaremos nuestro viaje de aventuras (pausa3). **(Grabe música seleccionada)**(pausa5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION AL TACTO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia (pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3).

Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y focalicemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION AL SONIDO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Esta técnica, de escuchar un sonido rítmico como es el mantra, produce también un aumento sustancial de la concentración, memoria y eficiencia. La técnica que ha sido empleada en algunas culturas orientales ha demostrado que ellas se caractericen notablemente por estas propiedades de la conciencia.

Para comenzar a meditar en el mantra debemos de trascender el significado de las palabras o sonidos escuchados y centrarnos más bien, en el ritmo que produce.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Mántrica. (pausa3) El propósito del mantra es bloquear el pensamiento racional y lógico para que emerja un nuevo conocimiento de nuestra interioridad (pausa3) El mantra es una palabra o frase cantada repetidamente una y otra vez. (pausa3). El objetivo de escuchar el mantra es solo dedicarse a esta actividad de escuchar y si nos desviamos por alguna razón de ello, debemos volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del mantra. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos

por terminada la meditación (pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar primero, el canto budista del Tíbet, siguiendo con el canto budista del Japón y terminando la meditación con el mantra de la compasión. (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION DE VISUALIZACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe

mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) “Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra”. (pausa 5) (**grave Tema y música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE VISIONARIO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La técnica del viaje a un lugar inhóspito, de aislamiento, ha sido una de las pruebas o ritos iniciáticos de algunas culturas, para enfrentarse el individuo a las fuerzas de su propia esencia.

El aislamiento favorece la liberación y el proceso de cambio emocional y mental. A pesar de que se ve enfrentado a una experiencia difícil y temerosa, al salir de ella encuentra una expansión y liberación de sus temores.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje Visionario. (pausa3) El primer viaje a la realidad no ordinaria puede realizarse manteniendo la mente libre de prejuicios y siguiendo la senda del chamán (pausa 3) Chamanismo, es una tradición extendida por todo el mundo de oriente y occidente y consiste simplemente en volver a nuestra naturaleza humana común, establecer de nuevo contacto con las plantas, los animales y con el propio planeta. (pausa 3) Permite de un modo disciplinado que todo el mundo pueda recibir revelaciones espirituales, ayuda, conocimiento y sabiduría de las fuentes más elevadas de la realidad no ordinaria, una

realidad llena de belleza y armonía. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Ahora en posición de meditación, con los ojos cerrados, iniciaremos nuestro viaje de aventuras. (pausa 3) Cuatro de marzo de 1988. ¡Descubren fuente de la felicidad: Las acciones de los centros de investigación de la conciencia se van a las nubes! Estos titulares de la prensa sacudieron a la opinión pública al despertar esa mañana. Las indagaciones periodísticas, señalan que desde aproximadamente cinco años ocurrió un suceso que podría cambiar los destinos de la humanidad. (pausa 3) A mediados de 1983, un avión que se dirigía a Venezuela, desapareció en medio de la jungla amazónica. La historia de sus ocupantes no se conoció sino hasta comienzos de este año, fecha en que se revela a alto nivel, los alcances del descubrimiento señalado. (pausa 3) Veintitrés de Junio de 1983. Rex, con conocimientos de antropología, y que rara vez ha abandonado su país, se dirige hacia el aeropuerto de Santiago de Chile para viajar a un curso a efectuarse en Caracas, Venezuela (pausa 3) **(grabe música seleccionada)** (pausa 5). A las 18 horas del día treinta de junio, al no haber encontrado sobrevivientes, se daría por terminada la búsqueda de los restos del avión. (pausa 3) Volvamos al veintitrés de junio de 1983. A las ocho horas despegó el avión desde Santiago. Después, bajo el suave ritmo de la música, algunos nos relajamos y comenzamos a dormir. (pausa3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). Alrededor de las catorce horas, se enciende luz de emergencia y comienza a precipitarse en picada la nave. Algunos pasajeros se desmayan, gritan o rezan. De pronto se produce un gran silencio como si comenzáramos a despertar de un sueño. Todo está inmóvil. (pausa 3) Pasada la tensión, comienzan los gritos, dolores y agradecimientos a Dios por estar vivos. Ese día, o lo que quedaba de día, comenzamos a organizarnos: saber cuántos estábamos en buenas condiciones; prestar ayuda a los heridos; verificar el instrumental de radio; alimentación disponible; racionamiento; buscar refugio. (pausa 3) Veinticuatro de junio. Intentamos recorrer en torno a nuestra morada.

Es casi imposible penetrar más allá de treinta metros, dada la espesura de la jungla. Incluso solo vemos los rayos de sol a través de los árboles. (pausa 3) Rex, que conoce de culturas chamánicas, sabe que el lugar donde se encuentra es su oportunidad ideal de practicar en profundidad las técnicas de alteración de conciencia: aislamiento personal en la selva, escuchar los sonidos puros de la naturaleza, como el silbido de los pájaros, el viento que mueve las hojas de los árboles, el zumbido de los insectos, el agua del arroyo, y el silencio y obscuridad de la selva. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). Veintinueve de junio. Todos los días transcurren similares. Temprano en la mañana como en la tarde, estamos en íntimo contacto con la naturaleza. Los sonidos nos cubren hasta penetrar en nuestros cuerpos. A veces pareciera que escuchamos en el fondo de la espesura del bosque melodías musicales o ruidos de tambor, sonidos todos que nos van introduciendo hacia otra realidad. La realidad del chamán. (pausa 3) Las imágenes se suceden una tras otra y algunos de nosotros alcanzan un verdadero encuentro con lo trascendente. Es una danza de vibraciones, imágenes y sonidos que transforman la energía sensorial en psíquica. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). Treinta de junio. El último día. Se vislumbra la esperanza. Nos han localizado. Volvemos a la civilización igual que antes, pero con otra actitud, una actitud de haber vivido una hermosa experiencia de descubrimiento por nuestro viaje al interior de nosotros mismos. Descubrimos así, en la crisis vivida, testimonios de la felicidad. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJES DE TRANSFORMACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También

establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJES EN EL TIEMPO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

Lo principal es que podemos obtener beneficios positivos de esta experiencia.

(Módulo peri-transverbal)

Viajes en el Tiempo. (pausa3) Viajar a otras épocas, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual. (pausa 5)

Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido. (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). Ahora, para viajar a tiempos lejanos, estamos en un lugar de partida en otra época diferente de la actual. (pausa 3) A medida que nos relajamos y continúa la música, imaginaremos que las pausas de respiración escuchadas corresponden a entradas o puertas hacia otros tiempos. (pausa 3) Si deseamos cruzar estas entradas, bastará pedir permiso para ello y contar hasta tres. (pausa 3) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

RECUERDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La observación de espejos, bolas de cristal, vasijas de agua, cristales y otros instrumentos de meditación han sido objetos, que facilitaron la apertura a la conciencia interior y de obtención de información fuera de los alcances de los sentidos.

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

(Módulo peri-transverbal)

El Espejo de la Mente. (pausa3) La observación de un espejo en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia. (pausa 3). Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente. (pausa 3). Ahora se sabe que para la estimulación con espejos, no tiene por qué ser necesario observarlo físicamente, sino que puede ser simplemente imaginado o percibido interiormente, y seguir produciendo cambios psicológicos importantes (pausa 3). Entre las técnicas con espejos, se encuentra la meditación del **Recuerdo de la Forma** (pausa 3). Entonces, ahora cerramos los ojos y comencemos a

meditar (pausa 2). Para ello, primero imaginemos que nos sentamos en una cámara cubierta de espejos por todos lados, arriba, abajo, al frente, atrás, de tal modo que refleja nuestro cuerpo hasta el infinito. (pausa 2) Debemos hasta el final de la meditación mantener esta imagen, sin esfuerzo y dedicarnos solo a esta labor, de visualizar la forma del cuerpo reflejado en los espejos. (pausa 2). Ahora, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

OLVIDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Durante gran parte de la historia, esta técnica en algunas de sus variantes era usada para obtener información y visiones de sucesos que ocurrieron o fueran a ocurrir en el futuro.

La técnica utilizada para obtener información, debe comenzar primero estableciendo una pregunta que resuma el contenido de lo que deseamos percibir en nuestra visión interior.

Si tenemos una pregunta a resolver, comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

El Olvido de la Forma. (pausa3) Es otra técnica que emplea como instrumento de observación los espejos. (pausa 3). Para comenzar, en posición de meditación, imaginemos que frente a nosotros se encuentra un espejo inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes. (pausa 3). Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación. (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La

meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

LA CAVERNA VISIONARIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del

chamán. (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerramos los ojos. (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es solo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) **(grabe música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VISION INTERIOR

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo Verbal y peri-transverbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Solo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del

pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, pongámonos cómodos y sigamos las siguientes instrucciones.(pausa 3) cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, veamos hacia el interior. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

INTEGRACION ARQUETIPICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, integración de las disfunciones de la conciencia, preservación equilibrada de la salud, sabiduría y paz.

TECNICA:

(Módulo verbal y peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua. (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos y escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos. (pausa 3) (**grabe música**

seleccionada)(pausa5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE DE EVOLUCION

APLICACIONES:

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

TECNICAS DEL PROCESO:

INTRODUCCION:

VIAJE DE EVOLUCION: Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, el

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

(Módulo Verbal)

Visión Interior. (pausa3) Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior. (pausa 3) Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística. (pausa 3) Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de

meditación. Solo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar. (pausa 3) Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia. (pausa 5)

1.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora iniciaremos nuestro viaje evolutivo de la conciencia. Comenzaremos a imaginarnos que vamos viajando velozmente, como una luz por el cosmos e iremos viendo estrellas y planetas en la inmensidad del Universo. En este viaje alucinante irán apareciendo astros que en la infinidad del tiempo, han dado origen a nuestro sistema solar y a nuestra casa La Tierra, un pequeño hermoso planeta en la inmensidad del Cosmos.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje por el Cosmos. (pausa3) El viaje por el Universo permite que emerja de nuestra interioridad un conocimiento de los orígenes de la

Conciencia primordial. (pausa3) Mantengamos el sonido y la imagen de la formación del universo repetidamente una y otra vez. (pausa3). El objetivo de este viaje, es ver la imagen y escuchar el sonido y solo dedicarse a esta actividad, y si por alguna razón nos desviamos de ello debemos, volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del cosmos. (pausa 3) Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar el sonido, visualizando la imagen del universo hasta el término de la meditación. (pausa3). (**Grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

2.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Ahora comenzaremos a aprender a concentrarnos en todo lo que estemos haciendo en ese momento. Para efectuar esta acción bastará fijar la atención en un objeto, en este caso, relacionado con el tacto.

Toda nuestra acción de percepción estará centrada en el sentido del tacto del objeto de meditación. Dedicarnos a esta tarea, nos llevará a un estado profundo de abstracción y meditación que mejorará y afectará positivamente nuestra concentración y memoria derivado en un aumento de la eficiencia y productividad de nuestras labores.

(Módulo peri-transverbal)

Meditación Concentrativa. (pausa3) El propósito de esta meditación, es incrementar el efecto de concentración y facilitar la manifestación de dos niveles de conciencia (pausa3): estado de presencia y de desidentificación de sí mismo. (pausa3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Lo importante es, que pongamos toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en el momento. (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y focalicemos nuestra atención en las sensaciones que produce el tocar y acariciar este objeto y mantengámonos solamente en esta tarea. (pausa3). Escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

3.- TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida. (pausa3) La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos. (pausa 3) Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización. (pausa 3) Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) "Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra". (pausa 5) **(grave Tema y música seleccionada)**(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

4.- TECNICA:

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido. (pausa 3) Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias. (pausa 3) Es un viaje por el mundo de la imaginación. (pausa 3) Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar. (pausa 2) Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2) Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2) Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3)

podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

5.- TECNICA:

Apertura del Primer Centro Energético

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria. (pausa3) En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. (pausa 5) Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán. (pausa 5) Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos. (pausa 5). **Estamos en una cueva** en la época de las cavernas.

Nuestra ropa es solo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación. (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

6.- TECNICA:

Apertura del Segundo Centro Energético

(Módulo verbal)

Hemos aprendido a viajar a otros lugares y a transformarnos en otras especies, como aves, animales o peces. Por último, tuvimos la experiencia de trascender nuestra identidad al identificarnos con otras personas en distintas épocas. Entonces, ya podemos visualizar una relación grupal que permita “sentir por los demás” las sensaciones y emociones que recorren por sus cuerpos y mentes, sensaciones todas que son la base de la conservación de la especie y sublimación de la energía kundalini.

(Módulo peri-transverbal)

La **Conciencia Grupal** es una técnica orientada a compartir en forma virtual la energía de conciencia de un grupo de personas (pausa 3). Nos hemos ido preparando para meditar con las formas energéticas de conciencia grupal (pausa 3). Para comenzar a identificarnos con la conciencia grupal, debemos imaginar a un líder de un grupo, en cualquier época (pausa 3). Cuando nos concentremos en el sonido de la música, se profundizará la meditación, y comenzaremos a identificarnos con el jefe o líder del grupo. (pausa 5) Entonces, en

cualquier momento, escuchando la música, **estaremos conscientes de nuestro grupo** en el mundo de las formas humanas. (pausa 5) Ahora, como líderes de un grupo, escuchemos la música hasta el término de la meditación (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

7.- TECNICA:

Apertura del Tercer al Sexto Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia. (pausa 3) Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: **aire, fuego, tierra y agua.** (pausa 3) Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación. (pausa 5) Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación.

(pausa 5) Ahora, **escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos.** (pausa 3) (**grabe música seleccionada**)(pausa5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

8.- TECNICA:

Apertura del Séptimo Centro Energético

(Módulo peri-transverbal)

Hasta el momento, hemos viajado en los seis centros energéticos que nos conectan con los distintos universos de las formas (pausa 3). Ahora, cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, **veamos hacia el interior.** (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

9.- TECNICA:

Más Allá de la Apertura de los Centros Energéticos

(Módulo peri-transverbal)

Hemos ascendido desde la oscuridad de las cavernas hasta las alturas divinas del cosmos (pausa 3). Hemos experimentado una transformación en este proceso (pausa 3). Nos hemos purificado durante este viaje interior. Ahora estamos listos para recibir la presencia divina (pausa 3). Para ello debemos imaginar que somos

“como un bambú hueco y vacío por dentro”. Nuestro cuerpo, con la apertura de los centros energéticos, está vacío por dentro para ser llenado por una energía divina (pausa 3). Solo necesitamos simplemente identificarnos con el bambú hueco, que recibe la energía divina (pausa 3). Entonces, en posición de meditación, sin esperar nada mas que el ser un bambú, escuchemos la música hasta el término de la meditación. (pausa 5) (**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

PSICOMETRIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La comunicación transpersonal es una de las formas de ponernos en contacto con la multiplicidad de las formas de la naturaleza. Hemos visto que podemos comunicarnos con animales, aves o peces. Ahora nos comunicaremos con un objeto, más bien con la historia de este objeto. Existe una técnica que permite tener visiones de la relación existente entre un objeto y su dueño.

(Módulo peri-transverbal)

Psicometría. (pausa3) A medida que fuimos aprendiendo a meditar y relajarnos, directa e indirectamente hemos estado entrenándonos en la Percepción Extrasensorial. Se sabe que estas técnicas contribuyen al acceso a la Percepción Extrasensorial, pues se obtienen los estados de conciencia y condiciones psicológicas óptimas y necesarias para facilitar el entrenamiento de la Percepción Extrasensorial. (pausa 3) Gracias al aprendizaje en la concentración y visualización, estamos ahora en condiciones adecuadas para obtener información de un objeto. (pausa 3) Esta técnica, la Psicometría, permite que un objeto de otra persona pueda proporcionarnos respuestas a nuestras preguntas referidas a su dueño. Para ello, en posición de meditación, tomando el objeto y observándolo en nuestras manos, le haremos una pregunta, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos

permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación.
(pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha
terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3)
podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos
suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos
despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VISION DERMICA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es otra variante para obtener información transpersonal mediante el tacto. Si la psicometría nos permitió conocer la historia de un objeto, con la visión dérmica podemos “ver” a través del tacto el contenido de un objeto.

(Módulo peri-transverbal)

Visión Dérmica. (pausa3) Ya nos hemos estado entrenándonos en la obtención de información de un objeto. (pausa 3) Ahora podremos recibir respuestas a nuestras preguntas mediante la visión a través de nuestro tacto. Para ello, en posición de meditación, tomando un libro, le haremos la pregunta sobre su contenido, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

TELEPATIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Si hemos podido comunicarnos con nuestro tacto, es también posible comunicarnos mentalmente con otra persona. Es un proceso de identificación y de adopción de la conciencia dual. Permite la percepción de los pensamientos y sentimientos de otras personas.

(Módulo peri-transverbal)

Telepatía. (pausa3) La telepatía, es una forma de comunicación entre dos personas sin participación de gestos, palabras e independiente de la distancia y el tiempo que las separa. (pausa 3) Con el aprendizaje en viajes de transformación y viajes en el tiempo, estamos en condiciones óptimas para comunicarnos con una persona que pensemos en ella. (pausa 3) Para esto, en posición de meditación, imaginando a la persona que deseamos comunicarnos, compartamos algún sentimiento con ella. (pausa 3) Cerremos los ojos y escuchemos el sonido rítmico de la música, hasta el término de la meditación. (pausa3)(**grabe música seleccionada**)(pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2)

movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

(X) Desde la Reflexión y Reducción Fenomenológica hacia la Meditación Disipativa

Inteligencias Múltiples en una sola Inteligencia.

De acuerdo a los planteamientos de Howard Gardner, la verdadera educación y Escuela del futuro debiera contemplar “siete inteligencias”, que el individuo debe adquirir en su desarrollo y enseñanza. Sin embargo, considerando que de acuerdo al principio hologramático, de los sistemas complejos, “el todo está contenido en sus partes y cada parte contiene al todo”, entonces, así como deben existir inteligencias múltiples (IM) que contengan a una inteligencia universal, entonces, una sola inteligencia, la Inteligencia Compleja-Cuántica (IC) debiera contener UNA COMBINACION de todas las IM. Creo, que vivir la experiencia del proceso autonómico (en el sentido de “Unicidad” o experiencia de trascendencia) integra todas las IM propuestos por Gardner. Durante el desarrollo de la experiencia de *Espacios de la mente*, el individuo va tomando conciencia de las diversas “inteligencias” sin que vaya persiguiendo esos objetivos, sino que por añadidura, siente que está aprendiéndolos.

Anteriormente, hemos descrito las actividades de “inteligencias múltiples” y la forma como se pueden integrar en “una sola inteligencia” en el desarrollo de una experiencia del proceso autonómico.

Conviene recordar, para finalizar, cuales son las inteligencias múltiples que participan en el proceso de aprendizaje holonómico:

La primera inteligencia, **lógico-matemática**, contempla “el pensamiento científico”, es decir, el estudio de las capacidades de deducción y observación del conocimiento y la determinación de un objetivo a buscar o resolver.

La segunda inteligencia, **lingüística**, debe contener un conocimiento de la construcción de frases al mismo tiempo de comprender el conjunto de palabras y relaciones entre las mismas.

La tercera inteligencia, **cinético-corporal**, nos permite conocer la corporalidad propia y su movimiento en toda su diversidad.

La cuarta inteligencia, **interpersonal**, permite comprender la interacción y relación de la identidad propia con la de otras personas.

La quinta inteligencia, **espacial**, persigue conocer visualmente las formas y el reconocimiento de ellas.

La sexta inteligencia, **musical**, trata de la comprensión musical como medio y fin de la comunicación.

El séptimo saber, es atingente a la visión interior e **intrapersonal** del individuo como parte de la sociedad y especie.

No quisiera terminar este libro, sin antes dar respuesta a las tres preguntas básicas que encierran lo desplegado en la temática expuesta al comienzo de esta obra.

Con la ayuda y visión de Goswami¹⁰³, responderemos:

¿Por qué no parecemos ser conscientes de estar creando nuestra propia realidad a cada instante?

R: Casi nunca estamos en el estado de conciencia desde el cual podamos elegir libremente, como sería, cuando somos creativos, o experimentamos una profunda compasión por otros, o también cuando nos inspiramos moralmente o estamos en contacto con la naturaleza. Nuestras experiencias ordinarias están dominadas por nuestros egos, sumamente personales y condicionados, en los cuales la libertad cuántica cede el paso al condicionamiento, debido a la memoria de las experiencias del pasado. Los neurofisiólogos descubrieron que existe una demora temporal de medio segundo entre el instante en que un sujeto recibe un estímulo y su informe verbal de la experiencia. Ese medio segundo, es el tiempo que utilizamos para procesar el estímulo en la memoria. Como consecuencia de esto, las experiencias se convierten en preconscientes cuando nos identificamos con nuestra memoria, con nuestro ego. Cada vez que nos liberamos del ego, tenemos la posibilidad de la libertad.

¿Qué ocurre durante ese breve instante?

R: Al recibir un estímulo, por primera vez, disponemos de muchas posibles respuestas frente a él, y podemos elegir entre ellas. El evento ordinario que ocurre es a menudo estar separado y frente a la percepción de un objeto. Aunque se tiene libertad de elección, y no estar limitado por los reconocimientos de la memoria,

¹⁰³ La física del Alma. A. Goswami.

caemos de todas formas en la habitual manera de responder, en vez de un nuevo modo de percepción. Sin embargo, en ciertos estados de conciencia, es posible liberarse de la respuesta condicionada en un breve tiempo, de medio segundo. Pero, para cuando el medio segundo ha terminado y damos nuestra habitual respuesta, seguro será una respuesta condicionada, respondiendo desde el ego, de acuerdo estrictamente a los patrones condicionados de pensamiento y sentimiento.

¿Cómo puedo liberarme del ego?

R: Se requiere trascender el ego hacia el yo libre (cuántico), cuando hay un movimiento de la conciencia de **atención sin esfuerzo** (desidentificación) entre el sujeto y los objetos. En ese estado, es posible liberar y expandir la conciencia pues la **intención de elegir** se encuentra lejos de una respuesta de la memoria. En la nueva respuesta, se trasciende la identidad ordinaria identificándose ahora con el yo expandido.

Después de habernos aproximado a la relación de la física con la conciencia, estamos ahora en condiciones de aventurarnos en dar una respuesta a la pregunta fundamental de ¿qué es la conciencia? Para esto responderemos las siguientes dos preguntas que se plantea Francisco Varela, cuando nos dice:

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

¿Cómo se crea la conciencia?

Para contestar la pregunta, de cómo se crea la conciencia, empecemos describiendo la investigación efectuada en el campo de la *meditación disipativa*, que toca los aspectos que conciernen en torno a este concepto.

El proceso autonómico presentado en este libro emergió, en forma intuitiva, a fines de los 80 como un modelo modular de meditación, cuya característica era combinar simultáneamente, aspectos del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro, de tal modo, de producir un efecto resonante de interferencias de ondas neurológicas. El resultado fenomenológico era tratar de producir una imagen de realidad virtual (holográfica). Con el avance de la tecnología en la medición de las etapas del proceso de un instante de conciencia (F. Varela) se comprendió que el

modelo de percepción no ordinaria (en *meditación*) no era más que una réplica de las etapas de lo que ocurre en un instante de conciencia ordinaria.

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

El hombre no ha descubierto aún lo que le permite descubrir. Como sostiene el Dalai Lama, “todo el tiempo utiliza su conciencia y no sabe qué es ni cómo funciona”. Si consideramos, a la luz de la investigación de un instante de conciencia (F. Varela), que la percepción de una realidad constituye un proceso y contiene etapas, a pesar que lo sentimos y creemos instantáneo, y si logramos reproducir o modelar ese proceso, se podría construir una realidad alternativa.

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

¿Qué ocurre en un instante de conciencia? De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir¹⁰⁴. Primero, enfocamos la atención a una *intención* de escribir; luego, *reconocemos* (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, *sincronizamos* nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, *respondemos* tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinidad de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria, permanecen ocultas las etapas de

¹⁰⁴ En *Desarrolle su cerebro*, Joe Dispenza describe ocho pasos que realiza nuestro cerebro para levantar un lápiz que contemplan una cascada de potenciales de acción de un conjunto de neuronas en diferentes áreas del cerebro para provocar la acción coordinada del movimiento en sus brazos y manos: pensamiento de levantar lápiz; ojos ven el lápiz; lóbulo occipital registra imagen; lóbulo temporal asocia imagen de lo visto con recuerdos de lápices; lóbulo frontal permite mantener atención e intención de inclinarse a tomar lápiz; lóbulo frontal y lóbulo parietal ayudan a iniciar acción de movimientos de brazos, manos y dedos; lóbulo parietal permite sentir lápiz en la mano; el cerebelo coordina los movimientos motrices finos.

reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata. Todo transcurre en un instante del tiempo.

El modelamiento de esta forma de percibir un instante de conciencia, nos permite crear conciencia de una historia de una realidad alternativa. El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas o módulos señalados (**intención, imaginación, sincronización, respuesta**) en donde se fabrica (o construye) una realidad en la continuidad del proceso autonómico.¹⁰⁵ Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

Todas estas **claves** de la conciencia se fueron desplegando en el conjunto de la obra del autor. Después, seguimos con un modelo de cambio de conciencia y la participación de los agentes del cambio: **conciencia, referencia, estructura, actor y des-identificación** del proceso. De la interacción de los módulos y el modelo de cambio de conciencia emerge la estructura del proceso autonómico: **intención, objeto de atención, reconocimiento, sentido y sensación**. Ahora, en *Espacios de la Mente*, se concluye que para trascender el ego se debe interferir el reconocimiento de la memoria clásica para poder alcanzar el **reconocimiento de la memoria cuántica**. Y, con esto, se completa el proceso de transformación de la conciencia: **motivación, iniciación, aprendizaje, desarrollo, maestría, meditación e iluminación**.

¿Qué tipos de conciencia existen?

Una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual,¹⁰⁶ dependiendo del espacio en que se encuentre. Al igual que los diferentes estados de la materia tienen propiedades particulares, la conciencia en cada uno de los dos espacios, **sensorial** (ordinario) y **cuántico** (complejo) tiene sus propias

¹⁰⁵ En el artículo *Ideas para naturalizar el estudio de la conciencia*, Eugenio Rodríguez plantea, respecto a los sistemas cognitivos del proceso de la conciencia, como sistemas dinámicos autopoiéticos, que se inician “con la aparición en la “mente” de un *objeto visual con sentido*... que son sistemas intrínsecamente dotados de una interesante forma de *memoria*... que la constitución de un objeto mental se acompaña de una actividad emergente autoorganizada entre amplias regiones corticales que se manifiesta como *sincronía* neural a larga distancia... que dicha dinámica disponga de muchos, quizás una infinidad de atractores.” (Ciencias de la mente. E. Kronmüller & C. Cornejo).

¹⁰⁶ Según señala A. Damasio, cada percepción sensorial genera una señal doble: una señal corporal, originada desde la entrada del órgano sensorial y una señal no corporal por la funcionalidad del sentido estimulado.

propiedades. Quizás esta característica de la conciencia, sea uno de los principales elementos que tenga incidencia en el proceso de desarrollo y evolución de la conciencia. La percepción de cualquier estímulo externo (visual, auditivo, táctil, etc.) es dual, pues contiene simultáneamente tanto una estimulación corporal (ojo, oído, piel, etc.) como una señal de una función no corporal (visión, audición, tacto, etc.). “En un principio, no existía el tacto, o la vista, o el oído, o el movimiento por sí mismos. En lugar de eso había una sensación del cuerpo a medida que éste tocaba, veía, oía o se movía.” (El error de Descartes. A. Damasio)

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

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

vaya cambiando en las próximas décadas. Con el avance de la ciencia y el reconocimiento de las nuevas formas de vida y aplicaciones de la tecnología de la conciencia dual, estamos cada vez más cerca del cambio de paradigma desde la conciencia como materia (sensorial) hacia la conciencia como energía (cuántica).

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

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

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

¿Cómo comienza la conciencia?

Al igual que el Big Bang es el origen del tiempo y del universo que conocemos, la conciencia tiene un origen que va evolucionando en el tiempo. Cada experiencia

consciente forma parte de nuevos comienzos o intenciones de otros actos conscientes. De acuerdo a los procesos autopoieticos y de estructuras disipativas, la estructura de la conciencia se mantiene ante cambios internos de organización. La conciencia es libre, desde el punto de vista de los cambios que determinan su organización pero también su estructura está determinada y se mantiene estable frente a estos cambios. Esto nos lleva a pensar que la estructura de la conciencia guarda un esquema de comportamiento estructurado arquetípico constante que habría sido el comienzo de la conciencia: el impulso inicial del proceso de la conciencia.

Ya lo habíamos dicho:

Existe una estructura arquetípica (naturaleza interna) de la conciencia que permanentemente actúa e influencia, como un eco, a la conciencia personal, desde lo más profundo de nuestra psiquis. Esta estructura está conformada en un sentido de desarrollo evolutivo. Cada persona, lo sepa o no, está pasando por los niveles de la estructura arquetípica. La estructura de comportamiento manifestada en nuestra conciencia personal, señala el campo o nivel de la estructura arquetípica en que nos encontraríamos conectados en ese momento al interior de nosotros mismos. Es decir, que la realidad ordinaria estaría conectada de alguna forma a un nivel arquetípico de la conciencia, lo que significa que lo que acontezca en un estado se replica en el otro estado. Los cambios que personalmente experimenta una persona son el reflejo de cambios de nivel en las estructuras arquetípicas. Siempre está “palpitando” en lo profundo algún nivel de la estructura arquetípica que manifiesta sus efectos indirectamente en la conciencia personal. En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso. La estructura arquetípica está influenciada por la cultura, educación, medio ambiente, entorno familiar. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicósomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí que podemos afirmar, que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud. Cada nivel de la estructura arquetípica de la conciencia puede manifestarse como reflejo en nuestra vida personal en forma débil o llegar sus alcances hasta la profundidad de nuestra vida.

Ahora, cómo las estructuras arquetípicas del pasado remoto tienen efectos en el presente y futuro de nuestra conciencia, es posible responder que, para que esto ocurra, debemos considerar, que existe un efecto no-local entre dos elementos vinculados en algún tiempo inicial, que trasciende la comunicación espacio-temporal entre ellos. Entonces, se logra el vínculo al conectarse o interactuar – por ejemplo- un sonido y una imagen del presente, quedando estos dos elementos

comunicados, independiente del espacio o tiempo que los separe. Dado que el sonido, que lleva información que no se pierde¹⁰⁷, es una vibración que está vinculada no-localmente con todas las vibraciones del universo del pasado, presente y futuro, que, a su vez, está vinculada con la imagen del presente que “atrae” la posibilidad de un encuentro virtual, relacionado con el tema de la intencionalidad inicial buscada.

En resumen, la conciencia o el primer acto de conciencia fue una configuración arquetípica, que dio origen al “Big Bang” de la conciencia y, que continuó con el tiempo, en procesos recursivos (autopoiéticos) que fueron desplegando una historia (evolución) de la conciencia individual y colectiva. Entonces, podemos terminar *Espacios de la mente* haciendo una síntesis de los puntos centrales en que se tocan la física con la conciencia: un nuevo paradigma de evolución de la conciencia:

- La conciencia trasciende la materia y energía.
- La conciencia comienza desde el origen del universo.
- La conciencia está condicionada en una estructura arquetípica.
- La conciencia está inserta en una estructura disipativa.
- La conciencia es parte de un sistema complejo.
- La conciencia está conectada a todo el universo.
- La conciencia es un proceso autopoiético.
- La conciencia es un proceso que se crea y desaparece a cada instante.
- La conciencia tiene intención, reconocimiento, sincronización y respuesta.
- La conciencia percibe antes que se produzca la intención y respuesta.
- La conciencia es libre de nuestro “yo”.
- La conciencia contiene a la memoria: clásica o cuántica.
- La conciencia cuántica emerge solo al perturbar la memoria clásica.

¹⁰⁷ S. Hawking sostiene que cuando algo cae en un hoyo negro, la información que contiene no se destruye. Por otra parte, todos los átomos del universo están vinculados en su origen, el Big Bang por lo cual están comunicados más allá del tiempo, del espacio y de la forma (identidad) que adquieran en él.

Podemos concluir, ahora, que el proceso de la meditación compleja-cuántica o proceso autonómico, reseñado en este libro permite ser testigo de la creación de la realidad, de la libertad del ego y de la apertura a la esencia del Ser.

EPILOGO:

PRESENTACIONES PARA UN CIERRE DE LA SERIE

Las presentaciones de mi libro *El universo en una caverna*, en octubre 2005, efectuadas en la Feria Internacional del Libro de Santiago de Chile por Rolando Toro, Guillermo Bruna y el autor, creo reflejan el sentido de la temática de *Espacios de la Mente* y que engloban los aspectos que se tocan, en cierta medida, en las otras obras del autor y permite darle un epílogo como cierre de toda la serie.¹⁰⁸

PRESENTACIONES

Un nuevo paradigma para la evolución humana¹⁰⁹

Tengo gran placer de contribuir al lanzamiento del libro de mi amigo Omar. Por sobre todo, Omar es un investigador que ha hecho una poderosa síntesis de las ciencias humanas y la física, refiriéndose también al chamanismo como una inspiración en lo que actualmente muchos científicos están buscando esa relación entre el hombre y el universo y que en el chamanismo esto se da desde tiempos antiguos, muy antiguos. En realidad la línea de investigación del profesor Omar, constituye toda una preocupación de los pensadores de nuestro tiempo, de los científicos de nuestro tiempo, tanto de la física como de los estudiosos de la conciencia. Al principio tratar de relacionar los fenómenos de la física y de la física contemporánea con la mente humana pareciera un propósito atrevido. No obstante, hay toda una pléyade de científicos que siguen esta línea y que incluso están citados en el libro. Voy a nombrar, rápidamente, para poner en contexto, las reflexiones de Omar. Ken Wilber, que tiene un libro sobre holografía, *El Paradigma Holográfico*; Ilya Prigogine, premio Nóbel en física, que ha abierto la investigación en alta medida del pensamiento complejo, el estudio del caos y de las zonas disipativas de que tu hablas; Christian de Duve, también premio Nóbel,

¹⁰⁸ *Espacios de la Mente* cubre a la serie completa, compuestas por las obras del autor *El universo en un instante de conciencia*, *El universo en una caverna* y *Cambio de sentido*.

¹⁰⁹ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago, octubre 2005, efectuada por el señor Rolando Toro, psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza.

que escribió un libro maravilloso, que se llama *El Polvo Cósmico*. Él propone que la vida es un imperativo cósmico, esto significa que la vida no es producto del azar, sino que una condición previa del universo; Leo Valverde, que ha escrito ese libro magnífico que se llama *Biocosmos: El universo Vivo*; Maturana, con el concepto de autopoiesis y Varela, con la profundización del tema de autonomía en los seres vivos; Edgar Morín, con la *Religión de los Saberes*; Fritjof Capra, con la *Tea de la Vida*; Carl Poper, con el *Universo Abierto*; Murray Gell-Mann, el *Quark y el Jaguar*. También premio Nóbel. Vino a Chile y tuve la oportunidad de conversar con él; es una persona que está muy cerca de la poesía siendo un premio Nóbel en física. Mencionó a varios poetas importantísimos, está casado con una mujer poetisa y cuando yo le pregunté que significa la palabra quark, acaso sería una sigla y me dijo, “estaba con mi esposa en la playa y las gaviotas decían “quark”, “quark” entonces yo dije este es el nombre de la partícula.” Muchos otros filósofos, están investigando en esta convergencia entre las ciencias rigurosamente matemáticas y el problema de la conciencia, que tal vez es el problema más enigmático de la psicología moderna. El sueño de los pensadores contemporáneos en ciencias, en una gran medida, se dirige a ver cual es la conexión más íntima entre el fenómeno humano, el fenómeno de los seres vivos y la evolución del universo. Al principio era difícil de hacer esta conexión. Chopra, por ejemplo, ha propuesto, que también tu lo has nombrado, que siendo el ser humano y los seres vivos un fenómeno cuántico y siendo el universo, que puede ser interpretado desde el punto de vista de la dinámica de los cuantos, existe un vínculo energético indisoluble entre la conciencia humana y la evolución del universo. Entonces esto está muy cerca de la mística y efectivamente a muchos físicos se les produce una inquietud, incluso una violencia cuando sienten que se tienen que aproximar a la mística. Podríamos hacer una larga lista de físicos, astrónomos, cosmólogos, biólogos, psiquiatras, psicólogos, que investigan hasta cierto nivel los fenómenos objetivos y de pronto llegan a una barrera en que es ya necesario suponer que hay una estructura de matrices eternas que permiten la construcción de los seres vivos. Entonces, considero que Omar Peña Grau, está a la vanguardia en nuestro país de esta investigación, de esta búsqueda, y representa en gran medida la elite de los pensadores dentro de este campo. Él ha estado interesado en la teoría de la complejidad, en la visión holística del universo y en los estudios de la conciencia. La conferencia que dio Murray Gell-Mann acá en Chile, cuando vino, se trataba, justamente, de los sistemas complejos adaptativos aplicados a distintos campos, algo que tu propones también, de que esta nueva visión de relaciones entre los seres humanos y el universo pueda aplicarse en la psicología, en la educación, en las ciencias sociales. Sus ideas sobre percepción ampliada, le han permitido llegar a este inmenso tema que es la expansión de la conciencia. Los cambios de niveles en la conciencia han sido intensamente estudiados. Hay una bibliografía inmensa en este momento y que se profundizaron

con el uso del ácido lisérgico. Desgraciadamente, las investigaciones sobre la conciencia han tenido un revés, debido a la prohibición del uso del ácido lisérgico que no tiene nada que ver con las drogas y con las fiestecitas pueriles de personas que andan buscando emociones. Me decía, el doctor Hoffman, con quien he tenido el honor de conversar largamente y que vive en Suiza, en el límite con Francia, me decía, que sería el más grande avance para la educación y para los estudios de la conciencia el uso cuidadoso del ácido lisérgico pero no de una manera frívola, si no dentro de una concepción cuidadosísima, que tendría que ser guiada por especialistas que conocieran el tema. Ahora, el profesor Omar, ha encontrado una metodología para ponerse en contacto con fenómenos psicológicos muy profundos y para la expansión de la conciencia. En esta metodología está la meditación, la relajación-contracción, que constituye una pulsación, la música, la visualización y la comunicación silenciosa. En realidad estos temas no hay tiempo para desarrollarlos, pero están muy bien expuestos en el libro. Con este conjunto de instrumentos, él logra cambios en el estado de conciencia de gran intensidad. En esta metodología se inicia “un viaje hacia lo desconocido de nosotros mismos.” Se trata de un abordaje de la conciencia en un modelo de la percepción. Ya, Aldous Huxley, en sus libros magníficos, *La Isla, A las puertas de la Percepción, Cielo e Infierno*, muestra que el antecedente más importante para alcanzar el estado de expansión de conciencia, es aumentar la percepción, es decir, la persona que aumenta la percepción, prácticamente esta de lleno en la expansión de la conciencia, porque la expansión de conciencia consiste en percibir lo esencial, lo esencial de un rostro, lo esencial de una persona que camina, de un niño que juega, de un árbol que danza con la brisa en que ya se percibe la fuerza interior de la vida en el árbol y no solo la “figurigna”. En el conocimiento de los seres humanos la expansión de la conciencia permite ver el alma, por decirlo así, de la persona y no su figura. Entonces, este viaje del libro, va desde el estudio de la conciencia hasta la física de la unidad cósmica, desde la cenestesia corporal, porque en esta percepción participa todo el cuerpo, no solo la mente, hasta la meditación. El estudio de las alteraciones de conciencia conduce a cambios profundos de la personalidad y permite aplicaciones en terapia, educación y ciencias sociales. Esta es una propuesta de **un nuevo paradigma para la evolución humana**. Parabienes, por lo tanto, para mi amigo Omar.

Rolando Toro

Psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza

Una Expansión de la Conciencia Ecológica¹¹⁰

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

¹¹⁰ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, por el señor Guillermo Bruna, Master y profesor de PNL.

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

Guillermo Bruna

Master y Profesor en Programación Neurolingüística (PNL)

Modelar la Realidad Habitual¹¹¹

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

¹¹¹ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, efectuada por el autor.

un instante de conciencia) tampoco. El anterior libro contiene la descripción de un modelo teórico de cómo acceder a estos estados. El texto que estamos presentando (*El universo en una caverna*) contiene las experiencias de las personas, descritas por ellos mismos, sin agregarle, ni quitarle nada, sino tal como relataron las experiencias. En algunos talleres, las experiencias eran muy ricas pero no se escribieron. El tercer libro, indicaría como ingresar a través de estas técnicas. Básicamente siempre se requiere de un guía, porque en el fondo uno va hacia una aventura; es un proceso complejo de múltiples soluciones, que no sabe hacia donde va a ir, por lo tanto requiere de algún nexo con alguna persona que permita sacarlo y no tener ningún problema, en ese sentido. (Frente a una pregunta del público, respecto de si la experiencia es solo imaginación) Pienso yo, que lo que pasa aquí, es que cada cosa que nosotros percibimos con los sentidos siempre lo vemos como un objeto y nosotros somos el sujeto. Acá, cuando entramos a esos estados especiales, se elimina esa distinción, pasamos a ser objeto y sujeto unidos y, en ese sentido, no es imaginación, porque la imaginación, cuando yo imagino un objeto, éste permanece separado de mí. Así por ejemplo, puedo imaginar una manzana y la veo separada de mí, pero cuando yo paso a ser manzana, es distinto, se es sujeto y objeto a la vez. La unidad es una sola cosa, por eso se dice que ser Uno con Todo o Todo en Uno, en el fondo es lo mismo. En ese sentido, el estado de conciencia puede uno pensar que lo imagina pero esto no es imaginación, la imaginación solo se usa para iniciar el proceso. En el primer tomo, se explica la parte teórica de cómo combinamos sonido e imagen para producir un fenómeno holográfico, que al interpretar nuestro cerebro se abre un espacio donde vemos una imagen holográfica y, ahí, ya no es una imaginación¹¹². Muchas veces, también, uno pretende alguna intención. Básicamente el modelo que se explica aquí, es que todo parte de una intención. Por ejemplo, si quiero tomar un vaso de agua, mi intención es tomar el vaso de agua, después hay una parte oculta; según Varela son cuatro etapas. Primero es la intención, “voy a tomar un vaso de agua”; la segunda parte está oculta, “yo recuerdo, mi mente verifica que imagen tengo del agua” hasta que al final relaciona que esto es agua; después en la tercera etapa, coordina mi cuerpo y mente para que yo tome exactamente el agua y no otra cosa de acá y por último en la cuarta etapa, tomo el vaso y absorbo el agua. El modelo que se plantea acá, es **modelar la realidad habitual**. Esa realidad, que está escondida acá, se despliega a través de una intención; después viene la memoria,

¹¹² Según Alvaro Pascual-Leone, el cerebro puede distinguir entre la información procedente de los sentidos y la información imaginada: “cuando imaginamos está activado el sistema visual, pero se desactiva la entrada de datos auditivos, somatosensoriales y visuales del ojo y se inhiben estas áreas del cerebro. Si no se inhiben estas áreas, lo que estamos haciendo es ver.” De ahí, que para “ver” la realidad virtual, el modelo del proceso autonómico contempla mantener activas simultáneamente las funciones visuales (imaginación), auditivas y somatosensoriales, como estar preparados o expectantes para actuar.

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

Omar Peña Grau

APENDICE: El lenguaje “Esencial”

El lenguaje que permite “ver” la esencia de las cosas, es aquel lenguaje esencial que contiene el mínimo de conceptos y/o formas que relacionen las palabras y que permiten una comprensión holística con una percepción ampliada de conciencia. Es una paradoja, que el lenguaje normal, formal y estructurado en sus múltiples “formas de expresión” obstaculice el acceso a una percepción ampliada de la conciencia. Sabido es, desde tiempos inmemoriales, que en la percepción de la realidad, el lenguaje no juega un papel muy importante, pues el lenguaje y sus modalidades más allá de un uso racional de él, ha estado orientado más bien a la forma del uso del lenguaje. Como vemos en este libro, el lenguaje en su mínima expresión permite el acceso al proceso autonómico de “Ver y Hacer” la realidad. Como señalan L. Pauwels y J. Bergier, “en el hombre de edades remotas, la palabra es un vasto conjunto combinatorio, un cálculo universal cargado de valores, de posibilidades de acción y de recuentos, un depósito de conocimientos revelados y un material complejo para actuar sobre la realidad”. Sin embargo, dice respecto al “hombre áfono” (sin lenguaje), que habitó en la “edad de oro de la Humanidad”, no significaría una ausencia de lenguaje, sino conocimiento y comunicación a otro nivel, sin sustrato sensible, que “realizaban mudas operaciones mentales, que se transmitían por algún medio telepático”. Así se llega a la reflexión “sobre el lenguaje, de una distancia entre el signo y la cosa representada”.

La interacción del lenguaje poético con el lenguaje ordinario provoca a menudo incompreensión, pues el poético se percibe incompleto para el lenguaje ordinario. En aquel, existe un universo en una sola palabra. Si basta tan solo una palabra para situarnos en una realidad holística en el lenguaje poético, se necesitará más de una frase completa para comprender el sentido en el lenguaje racional ordinario. De ahí que son dos mundos y realidades diferentes.

El papel del lenguaje racional ordinario permite obtener solo una percepción racional y fragmentada de las cosas e introducimos en la torre de Babel de la incompreensión de la esencia de las cosas. No somos conscientes de esta muralla de incompreensión que creamos con el lenguaje racional ordinario. Trascender el lenguaje racional ordinario es el proceso que permite el acceso a la realidad esencial. El cerebro mudo, es el lenguaje holístico de la realidad. El cerebro verbal, es el lenguaje fragmentario de la realidad racional. El cerebro mudo es el mundo de la realidad subjetiva de la fusión del objeto y el sujeto, la enacción, como dice Varela. El cerebro verbal es el mundo de la realidad “objetiva” de la separación del sujeto y objeto, de representación de la realidad. Cuando se utiliza el lenguaje racional ordinario, no se producen interferencias que dificulten la

comunicación en cambio en un lenguaje no ordinario e incomprensible a la realidad racional se originan interferencias que dificultan la comprensión, por la dificultad de “saberse expresar”. Si bien este último lenguaje es “incomprensible” y aparece con desventajas, para la comunicación ordinaria, se sabe, con los últimos descubrimientos, que tiene grandes ventajas el uso de él. Es “Un fenómeno sorprendente, descubierto por un grupo de investigadores italianos, llamado “resonancia fortuita”, en que la interferencia puede realmente amplificar una pequeña señal oscilante, más que estorbarla.” Y, agregaban estos investigadores, “En general cuando se filtra la interferencia mejora la calidad de la información. Pero, en este caso, si se eliminaba la interferencia se perdía un importante elemento de la información que iba al cerebro”.¹¹³

Por otra parte, imaginemos que tenemos un sistema complejo de combinación de palabras, de las cuales solo tomamos algunas de las palabras como “modelos” que pertenecen a ese sistema. Al emitir estos modelos (palabras) permite formar un sistema complejo de interacciones y reconocimientos, siempre que “la cantidad de modelos (palabras) presentados no supere una fracción del número total de elementos del sistema (15 %). Lo más increíble es que “el sistema efectúa un reconocimiento correcto aunque el modelo (palabra) se presente con ruido añadido, o aunque el sistema esté parcialmente mutilado”.¹¹⁴

Ocurre a menudo que, con el uso de este lenguaje “esencial”, la persona intuitivamente “sabe antes” lo que la otra persona irá exponiendo. Se adelanta algunos segundos a lo que el otro expresará. Esto es, debido a que con este método holístico del lenguaje, el cerebro capta en tiempo real lo que la otra persona expresará posteriormente y que era inconsciente de ello. En otras palabras, este lenguaje esencial percibe lo inconsciente del otro, previo a su expresión consciente por aquel.

Vimos, en el desarrollo de este libro, que el lenguaje forma un rol importante en el inicio del proceso autonómico pero gradualmente va desapareciendo en el proceso, para emerger finalmente al término de él. Es así, que el proceso se inicia con el lenguaje verbal para incentivar la atención del sujeto hacia un objeto intencional de la meditación. Continúa con el lenguaje periverbal (alrededor de lo verbal) donde se imagina el objeto de visualización. Le sigue el lenguaje transverbal (sonido de la música) que se hace interferir con el objeto visualizado del lenguaje periverbal. Por último, emerge la sensación de una imagen creada en el proceso autónomo. “Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad general de la meditación, sintiéndose el

¹¹³ Los Hacedores de cerebros, David H. Freedman.

¹¹⁴ De Cuerpo presente, Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch.

sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo de sus instrucciones la intencionalidad específica de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a “olvidar” o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad inicial buscada.”

También vimos el rol de la comunicación silenciosa “otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal”. La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles”

Observemos a un niño cuando está aprendiendo a hablar. Percibe los sonidos de las palabras aunque no comprenda las frases. Un sonido que repita lo reconoce su mente aunque no sea consciente de ello. Inconscientemente está produciendo procesos auto-organizativos. Va separando por categorías a los diversos sonidos (palabras) en un espacio fase. Cataloga las percepciones en categorías, por ejemplo, “acumula motocicletas, autos y camiones en una categoría; pájaros, gatos y perros, en otra. Es decir, estructura la experiencia en patrones y modelos de percepción. Emplea la regla de aprendizaje de Hebb¹¹⁵. La repetición refuerza las conexiones neuronales que almacenarán el recuerdo incluso después de haber dejado de repetirlo. Aunque con el tiempo, si no lo repite, se desvanece de su memoria. Por último, podemos comprender y concluir, de acuerdo a la naturaleza de la inteligencia, el porqué de la facilidad de aprendizaje de los niños se debe básicamente a “la interacción de elementos independientes relativamente simples.” En última instancia, el niño sin estar consciente de ello, estaría realizando el proceso autonómico de percepción de la realidad: un sonido inicial, (atractor) repetido continuamente llega a reconocerlo y hace emerger en su mente un espacio de elementos de la misma categoría (espacio fase). Esta sería la metodología de percepción expuesta en el libro como modelo o patrón de la percepción de la realidad buscada. El niño es una persona que accede a la percepción de la realidad holística en un lenguaje en que tiene participación mínima la expresión de sonidos. En cambio, el adulto tiene un lenguaje de una

¹¹⁵ La regla de Hebb señala que si dos neuronas conectadas disparan al mismo tiempo, o casi al mismo tiempo, la conexión entre ellas se hace más fuerte.

multiplicidad de relaciones de sonidos que solo le permite el acceso a una realidad racional fragmentada.

El áfono, forma de percepción del niño sin lenguaje es, entonces, el lenguaje silencioso de percepción de lo esencial.

Volver a ser niños, es volver al uso del lenguaje esencial.

REFERENCIAS

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Bender, H. (1981). La parapsicología y sus problemas. Barcelona: Editorial Herder.
- Berman, Morris. (2004). Historia de la conciencia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bertossa F. & Ferrari R. (2010). La mirada sin ojo. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Bravo, R. & Castillo, J. (2010). Ufología aeronáutica. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Bulhman, W. (2001) Aventuras fuera del cuerpo. Buenos Aires: Editorial Sirio.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
 - (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo. Fondo de Cultura Económica.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). El Yo evolutivo. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- Damasio, A. ((2009). El error de Descartes. Barcelona. Editorial Crítica.
- Díaz, J.L. (2008). La conciencia viviente. México: Fondo de Cultura Económica.
- Di Lorenzo, N. (2012). Un viaje a ojos cerrados. Buenos Aires. Editorial Distal.
- Dispenza, J. (2010). Desarrolle su cerebro. Buenos Aires: Kier
- Droit, R. (2001). 101 experiencias de filosofía cotidiana. Buenos Aires.
- Drouot, P. (2001). El chamán, el físico y el místico. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Echeverría, R. (1985). El observador y su mundo. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Eliade, M. (1993). El yoga. Inmortalidad y libertad. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Freedman, D (1996). Los Hacedores de Cerebros. Santiago de Chile: E. Andrés Bello.
- Fischer, A. (2004). Nuevos paradigmas del tercer milenio. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones S.A.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona España. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Gazzaniga, M. (1998). El Pasado de la Mente. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Goswami, A. (2008). La física del alma. Barcelona España. Ediciones Obelisco, S.L.

- Grof, S. & Grof, C. (1993). El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- (1992). En busca del ser. Buenos Aires: Planeta.
 - (1994). La mente holotrópica. Buenos Aires: Planeta.
 - (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hawking, W. S. (2002). Historia del tiempo. Barcelona: Editorial Crítica, S. L.
- Hawking, S. & Mlodinow, L. (2010). El gran diseño. Barcelona: Editorial Crítica, S.L.
- Holt, John. (1980). En vez de educación. México: Editorial Diana
- Ibáñez, A. (2008). Dinámica de la cognición. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Kronmüller, E. & Cornejo C. (2008). Ciencias de la mente. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Lanier, J. (2012). No somos computadoras. Buenos Aires: Editorial Debate.
- Laszlo, E. (2004). La ciencia y el campo akásico. Madrid. Ediciones Nowtilus S.L.
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Mctaggart L. (2006). El campo. Buenos Aires Argentina. Editorial Sirio
- Maslow, A. H. (1971). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- (1987). El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (2004). De Máquinas y Seres Vivos. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- (2002). Formación humana y capacitación. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.
- Moody, R., Jr. (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.
- Morin, E. (2005). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, C. (1993). La agonía del patriarcado. Barcelona: Kairós.
- (1989). Psicología de la meditación. Buenos Aires: La Frambuesa.
 - (2007). Cambiar la educación para cambiar el mundo. Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Peña, O. (2004). El Universo en un instante de conciencia. Stgo. de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). El Universo en una caverna. Santiago de Chile: Mago Editores.
 - (2006). Cambio de sentido. Santiago de Chile: Mago Editores.
 - (2008). Para salvar la Tierra. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Rogers, C. (1989). El camino del ser. Argentina: Troquel.
- Rueff, J. (1968). Visión cuántica del universo. Madrid: Ediciones Guadarrama.
- Varela, F. (1999). Dormir, soñar, morir. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). Conocer. Barcelona: Gedisa.
 - (2010). El fenómeno de la vida. Chile. J.C. Sáez Editor.

- Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E. (2005). De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa.
- Watt, A. (2008). ¿Qué es la realidad? Barcelona: Kairós.
- Watzlawick, P. (1986). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.
- (1993). La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.
- (2009). ¿Es real la realidad? Barcelona: Herder.
- Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.
- (2003). Una teoría de todo. Barcelona: Kairós.
- (1998). Breve historia de todas las cosas. Barcelona: Kairós.
- Zancolli, E. (2003). El misterio de las coincidencias. Buenos Aires: E. del Nuevo Extremo S.A.