

METAAPRENDIZAJE LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

OMAR PEÑA GRAU

METAAPRENDIZAJE,
LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

EL UNIVERSO EN UNA SALA DE CLASES

DEDICATORIA:

A quienes escapen de las certezas y de la visión restringida de la modernidad, y logren el cambio de paradigma, que les permitirá la comprensión de una nueva forma de percepción de la realidad...

...y, también, a Carmen, Tamara, Carola, Matías y Camila, que me ayudan a estar confortablemente en nuestra realidad.

El camino del futuro debe basar
nuestras vidas y nuestra educación en
la suposición de que hay tantas
realidades como personas, y que
nuestra mayor prioridad es aceptar
esa hipótesis y desde ahí seguir hacia
adelante.

Carl Rogers

INDICE

Nota del autor.....	13
Agradecimientos.....	17
Prólogos.....	19

PRIMERA PARTE: ESCUELA DE CREATIVIDAD Y SABIDURÍA

Introducción: Curso de aprendizaje y complejidad.....	27
Laberinto de lecturas monográficas y ensayos.....	29
Laberinto de lecturas de libros.....	43
Laberinto de contactos con la Naturaleza.....	50
Laberinto de aventuras en riesgos.....	51
Laberinto de inteligencias creativas.....	51

SEGUNDA PARTE: METAAPRENDIZAJE, LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

Introducción: Formación del educador esencial.....	53
--	----

CAPÍTULO UNO: EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

Introducción.....	61
Educación del siglo XXI.....	63
1. Mundos de realidad.....	63
2. Aspectos de la complejidad de la conciencia.....	66
3. Experiencias de la complejidad.....	72
4. Aplicación: clases de inmersión virtual.....	79

CAPÍTULO DOS: CREACIÓN DE ESCENAS VIRTUALES EN CONCIENCIA PRIMARIA

Introducción.....	81
Complejidad en la atención bimodal y multimodal.....	83
Complejidad en el significado y contexto de la experiencia.....	84
Complejidad en la emocionalidad y sensaciones.....	84
Meditación como sistema complejo.....	86
Dualidad de la conciencia.....	87
Conclusión.....	87

CAPÍTULO TRES: ESPACIOS DE LA MENTE

Introducción.....	89
Inicio de prácticas.....	90
Programa educación sin fronteras.....	93
Tendencias en las actividades humanas del próximo futuro.....	96
Educación sin fronteras.....	97
Educación virtual transpersonal.....	97
Aventuras en el mesozoico.....	100
Nueva imagen de la salud.....	101
Eficiencia y trascendencia en los negocios.....	107
Las fronteras de la comunicación silenciosa.....	111
La ciencia del cambio.....	117
Elaboración de secuencias de inmersión virtual.....	122
Herramientas del proceso autonómico.....	124
Talleres de relajación y meditación.....	125
Inteligencias múltiples.....	168
Inteligencia compleja.....	172
Fenomenología del existencialismo.....	173
Prácticas del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica.....	178
Epílogo.....	190
Apéndice.....	191
Bibliografía.....	194

Mi visión de la educación del futuro

Recientemente leía el libro *No somos computadoras*, de Jaron Lanier, creador de la expresión "realidad virtual". Es un experto en desarrollo de tecnologías de informática y ha dedicado su tiempo a crear sistemas que permitan una inmersión a la realidad virtual. Así, Jaron Lanier (2012) 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".

En entrevista de noticias de USA, el 29 de abril de 2014, el presidente de Sony Computer Entertainment Worldwide Studios, Shuhei Yoshida, declaró que el estado actual de la realidad virtual es igual al de las gráficas 3D en el PlayStation, refiriéndose a que no veremos su potencial completo en esta generación.

Yoshida, también señaló, que la realidad virtual aún está en etapas tempranas y tiene mucho hacia dónde crecer: "Ni siquiera ha empezado realmente".

Nuestras herramientas de software todavía no son lo bastante flexibles como para permitirnos improvisar distintas formas dentro de la realidad virtual". Después de ver estos inconvenientes para alcanzar una verdadera realidad virtual, ¿Existirá otra forma de ingreso a la realidad virtual sin equipos?

Pienso que la realidad virtual es una realidad pues ya vivimos en una realidad virtual en condiciones normales. Ya Antonio Damasio (2009) 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. Rodríguez (2003):

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. 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”.

Entonces, habitualmente estamos inmersos en la realidad virtual, sin ser conscientes de ello, tomándola como realidad objetiva. De ahí que, no se requiere de equipos para sumirse en ella y nos permite actuar productivamente en ella.

Para ratificar que la realidad virtual puede ser generada sin equipos, distinto a como lo plantea Jaron Lanier (2012) que señala, "nuestras herramientas de software todavía no son lo bastante flexibles como para improvisar distintas formas dentro de la realidad virtual" y, agrega, "en lo tocante a la comunicación visual y otras modalidades como el olor y las formas...estamos atados de pies y manos". Esto, que pareciera ser una imposibilidad de acceso a la realidad virtual mediante herramientas computacionales, no lo es para la *inmersión virtual* empleando las interacciones neurológicas de la mente. Así, por ejemplo, obtenemos con esta última metodología, experiencias del tipo siguiente, que explican la creación inconsciente de una realidad virtual:

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

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.

Viaje Temporal:

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.

Viaje espacial:

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.

Después de haber presenciado estas y otras experiencias, creo que todos posiblemente puedan involucrarse en el futuro a estas experiencias, para el beneficio de sus vidas.

Ahora, podemos desarrollar una herramienta que contemple una combinación tanto en los aspectos de la tecnología computacional, de los PC y smartphones, como los aspectos cognoscitivos de la percepción, que permiten obtener una aplicación eficiente en la creación y emergencia de la Realidad Virtual. Con esta metodología mixta, se solucionan los problemas presentados por Jaron Lanier: el problema de diseñar avatares con lujo de detalles anticipadamente; el problema de las sensaciones visuales, olfativas y demás sentidos; el problema de generar imágenes o transformarnos a la velocidad a la que las imaginamos; en fin, crear un software que escape a los límites de los sistemas simbólicos.

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.

Tomando en cuenta la oferta educativa de Future Trends Forum (FTF), plasmadas en diez propuestas o principios, “con el propósito de fomentar la creación de una comunidad más avanzada y provista de la herramienta de la educación para impulsar el futuro crecimiento económico”, vistas estas propuestas detalladas a continuación, podemos decir que el modelo de educación planteado en el libro cumple cabalmente con la posición de FTF.

Propuestas o principios educativos de Future Trends Forum.

1. Educación universal, global y prioritaria para todas las naciones: ¿utopía o realidad?
2. La democratización de la educación.
3. Educación inspiracional: «Yes, we can!»
4. Educación continua: no te vayas a la cama sin aprender algo nuevo.
5. Educación eficiente y emprendedora: la visión empresarial de un derecho universal.
6. Una educación integral para formar a los ciudadanos del siglo XXI: ¿qué esperamos de ellos?
7. Educación personalizada: el protagonista eres tú.

8. Formando a los ciudadanos del futuro: la encrucijada de anticiparse a las necesidades futuras de la sociedad.
9. Educación 2.0: métodos innovadores para una educación más atractiva y eficaz.
10. Educación colaborativa: enseñar es cosa de todos.

Todas estas propuestas podríamos resumirlas en la visión del libro *Educación en cuatro dimensiones*, de los autores Fadel, Biadik y Trilling (2016) que sostienen:

Deberemos reexaminar cuidadosamente la relevancia de lo que enseñamos, organizar las disciplinas tradicionales, agregar disciplinas modernas, y poner énfasis en un aprendizaje más holístico, que considere no solamente conocimiento sino también habilidades, actitudes y metaaprendizaje.

Aquel libro da una orientación de qué se debe educar en el siglo XXI poniendo mayor énfasis en las tres primeras de las cuatro dimensiones señaladas.

Pienso que el metaaprendizaje, como lo señalan también aquellos autores, puede mejorar la aplicación del conocimiento, las habilidades y las actitudes en entornos más allá del contexto inmediato en el cual se aprendieron.

Fadel, Biadik y Trilling (2016) terminan diciendo:

El metaaprendizaje es la cuarta dimensión de la educación, y puede ayudar a todos los estudiantes con las variadas tareas de aprendizaje en el presente y en el futuro, así como en todos los trabajos y las elecciones personales que los individuos deben hacer durante sus vidas. Pone a los estudiantes en situación de ser exitosos y autodirigidos en el aprendizaje a lo largo de la vida, en las carreras productivas que puedan elegir, y les ayuda a seguir creciendo a través de todas sus vidas, mientras en el mundo continúa cambiando lo que se necesita para ser personas efectivas del siglo XXI.

Creo, que el enfoque del libro, *Metaaprendizaje, la educación del futuro*, puede considerarse como un complemento fundamental de la propuesta de Fadel, Biadik y Trilling (2016) y, por lo tanto, su implementación en la educación guarda estrecha relación con los otros conceptos de conocimiento, habilidades y actitudes.

AGRADECIMIENTOS

Respecto de la estructura y enfoque del libro aplicado en la educación, merecen mi agradecimiento especialmente los autores Alfredo Hernando Calvo por su *Viaje a la escuela del siglo XXI*, que motiva a efectuar cambios innovadores en la forma de impartir la educación; a Antonio Colom Cañellas por su escrito sobre *Teoría del caos y práctica educativa* que desarrolla fundamentalmente cómo aplicar la teoría y práctica de la complejidad en la educación; a María Teresa Pozzoli por su libro *Arte, belleza y espiritualidad desde el pensamiento complejo* y sus escritos *La acción de sujetos complejos hacia un nuevo humanismo en contextos de crisis civilizatoria* y de *Educar para enamorarse del mundo, entre otras de sus obras*, que expresan la visión de la complejidad en su más amplio sentido del cambio de percepción hacia un nuevo paradigma.

En cuanto a los autores reflejados en mis monografías y libros descritos en este texto, agradezco a ellos en cada uno de esos escritos a los que tenga acceso el lector de los mismos.

Siento una veneración y agradecimientos a todos aquellos autores, investigadores y estudiosos, del campo de la conciencia, que ya he mencionado en otros de mis libros, y que fueron fundamentales para mi aprendizaje en estos temas. Entre ellos se destacan Kierkegaard, Jasper, Buber, Heidegger, Jung, Rogers, Maslow, Fromm, Krishnamurti, Dürckheim, Grof, Wilber, Pearce, White, Quitman, Walsh, Vaughan, Suzuki, Watts, Ferguson y Watzlawick.

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

Respecto de la introducción de la psicología transpersonal en la educación, merecen mi aprecio el haber accedido a autores, como la doctora A. María González Garza, por su profundo conocimiento y sabiduría, expresada en sus excelentes obras *Camino a la trascendencia* y *Educación Holística*; a Claudio Naranjo, por su obras *Cambiar la Educación para cambiar al Mundo* y a Juan Casassus, por su libro *Educación Emocional*.

Agradezco, sin descanso, 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.

Mi mayor aprecio y recuerdo por las presentaciones de uno de mis libros, en la Feria Internacional del Libro 2005, a Rolando Toro y Guillermo Bruna.

A mi familia directa, compuesta por mi esposa, mis dos hijas y mi nieto y nieta que, de alguna forma, han estado al tanto de mis labores de escritor.

A mi padre, mi madre, hermanos, sobrinos y amigos que ahora o antes están o estuvieron inmersos en la gran vida de este extenso tiempo y espacio del universo.

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

PRÓLOGO DE ANA MARÍA GONZÁLEZ GARZA¹

Hace tan sólo cuatro meses tuve la fortuna de recibir un mensaje de Omar que incluía tres de sus monografías relacionadas con el campo de la educación. Este obsequio me abrió el umbral a su extensa obra a la que ha dedicado más de treinta años de estudio e investigación. Como pensador, autor, profesor e investigador ha abordado con valentía y profundidad temas tan polémicos como apasionantes entre los que destacan la estructura de la conciencia y sus alcances en su tránsito hacia la trascendencia, la vinculación dinámica del ser humano con la totalidad del universo y el proceso educativo integral que, entre otros textos y proyectos, desarrolla a partir de una visión holística que entrelaza las ciencias humanas con la física contemporánea.

Al irme adentrando en las páginas de estos textos no pude más que vibrar ante la coincidencia de nuestro pensamiento. Me llamó poderosamente la atención la sincronía que existe entre el pensamiento de Omar y lo que Teilhard de Chardin plantea sobre la cosmogénesis y la antropogénesis. La primera, centrada en la concepción moderna del universo contemplado como un sistema animado por un movimiento orientado y convergente y, la segunda, sobre la relación energética perenne y compleja entre el desarrollo integral de la conciencia, la evolución del universo y su relación con el proceso educativo holístico, temas a los que he dedicado gran parte de mi vida personal y profesional.

Después de un breve intercambio virtual a través del cual compartimos ideas, conocimientos y experiencias, Omar me invitó a escribir un texto introductorio a su libro Metaaprendizaje, el futuro de la educación. El Universo en una sala de clases. No puedo dejar de mencionar mi gratitud y entusiasmo por contribuir de alguna manera a la incansable labor que a lo largo de muchas décadas Omar ha venido realizando en el vasto universo del desarrollo humano integral, la psicología transpersonal y la educación holística.

El título del libro me atrapó y me llevó a recordar a J.D. Novak & D.B. Gowin² quienes introducen el concepto de aprender a aprender que constituye uno de los

¹ Ana María González Garza es doctora en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana de México. Ha sido pionera en el enfoque transpersonal en el mundo hispanoparlante. Es autora, entre otras obras, de Colisión de paradigmas, Enfoque centrado en la persona: Aplicaciones a la educación; El niño y su mundo, El niño y la Educación y Educación holística: la pedagogía del siglo XXI.

² J.D. Novak & D.B. Gowin (1984). Learning how to learn. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

cuatro pilares de la educación holística: aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. El Metaaprendizaje va más allá de una educación centrada en el proceso de producción de información por tratarse de un modelo educativo que integra las dimensiones bio-psico-social-espiritual propias de la naturaleza humana. Se relaciona estrechamente con las metanecesidades y las metamotivaciones a las que se refiere A. Maslow³ cuando habla de los remotos alcances de la naturaleza humana, así como a la metacognición contemplada como cobrar consciencia de sí mismo, de los propios procesos de aprendizaje y la reflexión sobre la propia práctica en el contexto en el que se mueve y relaciona. A partir de esta óptica, hablar de Metaaprendizaje es hablar de darse cuenta, es decir, de cobrar consciencia del ser, estar y actuar en el mundo, por ser esto lo que permite a la persona conocer su propio proceso, su modo de aprender, controlar, vincular, dirigir y compartir aquello que ha percibido, sistematizado y organizado en su consciencia. En esta misma línea de pensamiento Omar plantea la importancia que tiene la percepción humana en sus diversos niveles que van de lo simple a lo complejo, de lo inconsciente a lo consciente, de lo menos a lo más inclusivo abocándose a describir ampliamente las diversas formas de percepción de la realidad a las que se refiere como los seis mundos de la realidad: el sensorial, el pre-personal, el personal, el transpersonal, el arquetípico y el cósmico que corresponden a las etapas evolutivas de la consciencia en su tránsito hacia la trascendencia.

El subtítulo de este libro, El Universo en una sala de clases es una expresión clara y contundente del enfoque holístico que sostiene que todo en el Universo constituye un holón, una totalidad-parte, conformada por holones que, en constante interacción, permiten describir las profundas pautas que conectan las totalidades-parte en un sólo enfoque o mapa integral.

El libro se inicia con una nota del autor en la que plantea una visión holística de la educación del futuro destacando la importancia que tiene tanto la integración de las potencialidades y capacidades humanas con los avances de la ciencia y la tecnología, como aquella que unifica la realidad externa y la interna-subjetiva. Omar sostiene y fundamenta que esta vinculación permite al estudiante acceder a realidades alternativas, a las que la psicología transpersonal se refiere como estados alterados y alternos de consciencia. En los estados alterados la configuración general de las funciones psicológicas difieren del estado ordinario, espacio-temporal de consciencia. Se producen, a través de agentes externos, intromisiones y/o imposiciones que alteran artificialmente la consciencia y que se encuentran fuera del control del individuo que las experimenta. A diferencia de estos, los estados alternos emergen naturalmente del interior de la persona, quien a través de la voluntad, la intencionalidad, la habilidad, la disciplina y el acto, logra trascender niveles menos

³ A. Maslow (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.

evolucionados (considerados así por tender a la división y la fragmentación) de conciencia, para alcanzar niveles más inclusivos, unitarios y trascendentes.

Consciente de la crisis actual por la que atraviesan los procesos educativos debido a los continuos cambios y a la diversidad compleja propia de las sociedades contemporáneas Omar se aboca a desarrollar métodos y herramientas tan variadas como flexibles que respondan a los nuevos retos que la ciencia y la tecnología propia del siglo XXI nos demanda. Ante esta realidad, el autor desarrolla un método que hace posible el ingreso a una realidad virtual que no requiere de equipos de cómputo y a la que denomina Inmersión Virtual. Ésta, presenta una amplia metodología que incluye técnicas y ejercicios prácticos entre los que se encuentran la relajación, la concentración, la visualización y la meditación disipativa como proceso de construcción de una realidad subjetiva que, entre otras herramientas, permiten que el alumno viaje a través del tiempo y el espacio aprehendiendo todo aquello que experimenta "virtualmente". Omar se refiere a la Inmersión Virtual como experiencias transpersonales de acceso a otros espacios de la mente que se enriquecen a través de herramientas tecnológico-cognitivas. Asimismo, enfatiza la importancia que tiene la formación de maestros que acompañan al alumno en su proceso evolutivo que va de la conciencia ordinaria-lineal a la conciencia integral-holística, por ser ésta última la que promueve y facilita la visión de unidad en la multiplicidad del universo. El papel del maestro en lo que podemos llamar el paradigma educativo para el siglo XXI es vital. Su acción educativa no se limita a transmitir conocimientos, controlar la disciplina y cumplir con el programa académico, sino facilitar y acompañar a sus alumnos en el proceso de desarrollo integral.

En este libro Omar no sólo se aboca a presentar una amplia y bien fundamentada visión sobre el Metaaprendizaje como la cuarta dimensión de la educación del futuro sino que va más allá al desarrollar y describir con detalle y claridad las herramientas, técnicas, prácticas y puntos de reflexión que conducen al metaaprendizaje que coadyuve al lector a conocerse para conocer, aceptarse para aceptar, valorarse para valorar, amarse para amar y transformarse para transformar su entorno.

Personalmente, en la consciencia de que toda acción humana es una acción educativa por el impacto que nuestro ser, estar y actuar en el mundo tiene no sólo en el ámbito en el que nos movemos sino en el Universo que habitamos, considero que el libro que ahora nos presenta Omar no se dirige exclusivamente a maestros que trabajan en el aula sino a todo ser humano que, interesado en su propio proceso evolutivo de la conciencia, es maestro por el simple hecho de ser el mismo.

Ana María González Garza.
Diciembre 2017

PRIMERA PARTE: ESCUELA DE CREATIVIDAD Y SABIDURÍA

INTRODUCCIÓN: CURSO DE APRENDIZAJE Y COMPLEJIDAD

Mi visión de la escuela del futuro

Una vez terminada la primera edición de mi libro *Metaaprendizaje, la educación del futuro* (2017), sentí que no era suficiente lo expresado en él, y le faltaba algo que era necesario incorporar. La escuela donde se aplicara la metodología expuesta en ese libro requeriría que el educador experimentara un proceso de aprendizaje en y sobre la complejidad.

Como señala Antonio Colom Cañellas, la enseñanza-aprendizaje requiere de los fundamentos de la complejidad, expresados en la teoría del caos, donde el educador-educando experimente tanto los aspectos teóricos como “un enmarañado número de posibilidades, actividades, lecturas, ejercicios que le son presentados sin orden alguno, pero a partir de los cuales, debe ir seleccionando las informaciones e ir construyendo su conocimiento de acuerdo con los objetivos que se le hayan planteado”.

Considerando la posición recomendada por Cañellas, como estrategias a realizar en el proceso educativo, el enfoque aquí está centrado en un aprendizaje hipertextual, es decir, un sistema complejo en la forma de educar que comprende las características de la visión compleja: sistema abierto, incertidumbre, atractores, bifurcaciones, no linealidad, estructuras disipativas, fractalidad, etc.

De ahí que este texto se desarrolla considerando, en primer término, el aprendizaje autónomo obtenido a través del laberinto que significa las lecturas de monografías y ensayos, referentes a los sistemas complejos, sin orden alguno, de tal forma que el estudiante seleccione aquellas monografías y ensayos que le parezcan relevantes a su propio aprendizaje. Una vez que se interiorice de los temas que describen tales escritos, será necesario que el alumno, posterior o simultáneamente, busque los libros que él considere adecuados a su comprensión integral de los temas en referencia. Todo este conglomerado teórico, deberá ser contrastado con prácticas fenomenológicas, con el propósito de realizar investigación-acción, aun

desconociendo los resultados inciertos esperados. Las prácticas continúan con tres orientaciones de meditación disipativa: experimentar la inmersión virtual del proceso evolutivo, vivenciar una aventura de riesgos del principiante y terminar esta serie con un viaje creativo por las inteligencias múltiples.

En segundo término, corresponde efectuar todo el proceso desarrollado en el libro *Metaaprendizaje, la educación del futuro*. Entonces, esta segunda edición, complementado con la primera, integra el proceso a realizar en la educación-aprendizaje de una Escuela de Creatividad y Sabiduría. Por ello, esta última edición incorporó ambas miradas desde la perspectiva de una educación del futuro.

LABERINTO DE LECTURAS MONOGRÁFICAS Y ENSAYOS

El educador-educando deberá seleccionar, durante su aprendizaje, todas aquellas monografías y ensayos que crea le den un sentido a su búsqueda del conocimiento orientado a su metaobjetivo (en este caso impartir clases de inmersión virtual).

Todas las monografías y ensayos, están orientadas hacia la visión de la complejidad, y el caos que significa ir hacia la búsqueda e incertidumbre de lo desconocido, necesariamente una práctica de estar inmerso en el torbellino de la complejidad misma.

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.

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.

Sin buscar más explicaciones, de aquello que no requiere de explicaciones, sumerjámonos en estos escritos y dejemos que ellos nos guíen, de forma inconsciente, hacia nuestras más profundas metas e intenciones. Seleccionemos y leamos algunas de las 47 monografías y 8 ensayos, de aquellas que más tengamos afinidad, y expresen nuestras sensaciones y emociones⁴.

⁴ El educador-educando puede, además, considerar otros artículos que desee y le resuenen como necesarios para su conocimiento. Sin embargo, acá se muestran solo las obras del autor de este libro pues considerar un gran conjunto, más amplio de monografías y ensayos, como posteriormente de libros, sería interminable y difícil de lograr. La principal intención es la de vivir una experiencia de buscador en un caos o laberinto de conocimientos, más que de elegir ordenadamente los artículos o libros de que se trate.

La educación de la educación

<https://www.monografias.com/docs115/educacion-educacion/educacion-educacion.shtml>

Cómo educar al educador, cómo puede hacerse, cómo se siente el educador-educando, cual es el programa de educación holística. Esta y muchas preguntas se responden en esta forma de ver-hacer las clases en el aula.

Formación de Educadores Esenciales

<https://www.monografias.com/docs114/formacion-educadores-esenciales/formacion-educadores-esenciales.shtml>

La Formación de educadores esenciales (FEE) permite que el profesor ayude y acompañe al alumno a sacar a la luz sus capacidades ocultas en su interior, y que, bajo ciertas formas, puede bloquear la funcionalidad regular y ordinaria de su conciencia, que obstruyen la emergencia de su visión esencial desarrollada en un Programa Integral de Educación Esencial (PIEE).

Programa integral de educación esencial

<https://www.monografias.com/docs114/programa-integral-educacion-esencial/programa-integral-educacion-esencial.shtml>

El Programa Integral de Educación Esencial (PIEE), es un modelo de aprendizaje y desarrollo de las capacidades de la conciencia durante el proceso de participación del alumno en la sala de clases, de tal forma, que los recursos del conocimiento se extraen del propio proceso de aprendizaje al integrar otras formas de percepción de la realidad y acceso a una visión transpersonal compleja.

La educación transpersonal: El universo en una sala de clases

<https://www.monografias.com/docs114/educacion-transpersonal-sala-clases/educacion-transpersonal-sala-clases.shtml>

La psicología transpersonal, tiene un amplio espectro de investigación y desarrollo que ha sido reconocido mundialmente por investigadores en el campo psicoterapéutico. En educación, más bien se usan herramientas de relajación y meditación, como sustitutos de preparación de un estado receptivo a las clases impartidas, como el yoga, por ejemplo; o el uso de una forma de educación emocional y/o espiritual transformadora. Sin embargo, hay una escasez de usos de herramientas transpersonales aplicadas al sistema educativo.

Viajes extracorporales: Naturaleza de la realidad

<https://www.monografias.com/docs113/viajes-extracorporales-naturaleza-realidad/viajes-extracorporales-naturaleza-realidad.shtml>

Para comprender los viajes extracorporales, detallados en la obra Aventuras fuera del cuerpo, de William Buhlman, realizaremos un paralelo del pensamiento de ese autor con los planteamientos descritos en el conjunto de mi obra. Se considera a William Buhlman, como uno de los principales conocedores de la experiencia astral o viajes extracorporales. Ha contribuido en la enseñanza a miles de personas, de cómo acceder a estas percepciones al trascender su cuerpo físico.

Cine de Inmersión Virtual

<https://www.monografias.com/docs113/cine-inmersion-virtual-futuro-del-entretenimiento-visual-auditivo/cine-inmersion-virtual-futuro-del-entretenimiento-visual-auditivo.shtml>

El futuro del entretenimiento audio-visual va más allá de la producción de cine, como se efectúa en el presente, ya sea analógico-digital y de la realización en 3D y de la RV. Para ello habrá un cambio en la forma de producir las "películas" y en la forma de reproducir estas "imágenes cinematográficas" audio-visuales. Se trata más bien, de una forma de producir secuencias de contextos-intencionales, referidos a la temática de la experiencia de inmersión virtual, la cual transforma al espectador, observador habitual del cine tradicional en un observador-participante en la trama de la experiencia de inmersión virtual.

Creación de escenas virtuales en la conciencia primaria

<https://www.monografias.com/docs112/creacion-escenas-virtuales-conciencia-primaria/creacion-escenas-virtuales-conciencia-primaria.shtml>

En condiciones normales las personas, con ayuda de sus sentidos, se encuentran en un estado de conciencia superior, es decir, se identifican en un espacio físico y tiempo (pasado, presente y futuro) aunque se requiere y no deja de funcionar, de forma inconsciente, su conciencia primaria que, bajo ciertas condiciones, puede accederse, en un limitado tiempo, y contemplar la riqueza de la creación de escenas virtuales complejas, un proceso autónomo y subjetivo de trascendencia de identidad espacio-temporal.

Hacia una educación sin fronteras

<https://www.monografias.com/docs112/educacion-fronteras/educacion-fronteras.shtml>

Este proyecto pretende incorporar, en la sala de clases, herramientas de inmersión virtual, sin equipos de Realidad Virtual. Contempla varios aspectos psicológicos de la conciencia, como una nueva forma de “ver y hacer” las clases, mediante el acceso a realidades múltiples en el proceso de incorporación de secuencias de inmersión virtual.

Hacia una meditación de la complejidad

<https://www.monografias.com/docs112/meditacion-complejidad/meditacion-complejidad.shtml>

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

Hacia una Psicología de la Complejidad

<https://www.monografias.com/docs112/psicologia-complejidad/psicologia-complejidad.shtml>

Esta monografía no tiene la intención de mostrar una metodología de acceso a una psicología de la complejidad, sino más bien, tiene por objeto presentar antecedentes de que hoy existe, y ya existía, hace más de veinticinco años, una investigación de una metodología de la complejidad aplicada al comportamiento humano.

Investigar la percepción en la complejidad

<https://www.monografias.com/docs110/investigar-percepcion-complejidad/investigar-percepcion-complejidad.shtml>

El Proceso autonómico, contempla en su desarrollo el rol de las emociones y sensaciones para generar la emergencia de los sistemas complejos. También juegan importante papel las interacciones bimodales y/o multimodales de sensaciones visuales-auditivas-táctiles, etc., del significado y contexto de la experiencia consciente. La investigación de los conceptos de los SDNL se orienta al cambio metodológico y prácticas de la psicología dinámica o de la complejidad.

Un libro construido en la complejidad

<https://www.monografias.com/docs110/libro-construido-complejidad/libro-construido-complejidad.shtml>

Esta monografía, analiza el libro Recuerdos del origen, donde se nos muestra, en su estructura, el proceso de observar, en la literatura, el despliegue de los conceptos de la complejidad: sistema abierto, dialógico, hologramático, recursividad, cambios o giros inesperados e indeterminados, intencionalidad o búsqueda de una finalidad en el tiempo, estructuras disipativas, autoorganización, atractores...

Comunicación transhumana

<https://www.monografias.com/trabajos109/comunicacion-transhumana/comunicacion-transhumana.shtml>

Para iniciar la investigación de las comunicaciones del reino animal (animales, aves, peces, insectos) debiera considerarse la diferencia que existe entre el actual ser humano (y/o el primitivo) que no emite sonidos continuos, como los seres vivos transhumanos que permanentemente lo provocan. Cuáles son el verdadero sentido de realizar estos sonidos y/o para qué lo utilizan estos organismos. Esto trae al debate de cuál es el rol del cerebro en la percepción de estos sonidos. Así, el cerebro de estos seres vivos, no sería solo un medio de almacenamiento de experiencias, tanto por un mecanismo de la percepción ordinaria, como de la memoria, sino produciendo complejas emergencias de realidades a causa de las permanentes interferencias de ondas sonoras emitidas.

Regreso al origen

<https://www.monografias.com/trabajos109/regreso-al-origen/regreso-al-origen.shtml>

Después de saber, que allá en la inmensidad del tiempo, hace 15.000 millones de años, se inició la evolución cósmica a partir de un diminuto punto de enorme energía que al explotar se expandió hasta nuestros días dando origen al proceso de evolución del universo, dentro del cual nosotros somos un diminuto punto importante, Harry comprende que puede volver a recrear o regresar al origen con su inteligencia, pues somos hechos de las mismas partículas que vienen desde el comienzo del universo.

Ensayo: Regreso al Olvido

https://www.amazon.com/dp/1532797052/ref=cm_sw_su_dp

En este relato, de ciencia ficción, se cuenta parte de la vida de Harry, el protagonista, donde ocurren varias situaciones que marcaron su forma de vida, y la que afectaría a la humanidad, en el futuro. El protagonista, descubre cómo escapar a la epidemia mundial que azota a la Tierra. Vive situaciones que obstaculizan su propuesta pero, al fin, encuentra ayuda que favorece un sistema de vida extendida en el tiempo. Si bien, ayuda a que otros vivan productivamente, él se enfrenta a su propia disyuntiva,

seguir el ritmo que venía experimentando o volver a su vida anterior. Al final toma su decisión que lo llevará quizás donde...

Conciencia cuántica y desdoblamiento del tiempo

<https://www.monografias.com/trabajos107/conciencia-cuantica-y-desdoblamiento-del-tiempo/conciencia-cuantica-y-desdoblamiento-del-tiempo.shtml>

Después de conocer la teoría del desdoblamiento del tiempo, de Jean Pierre Garnier, en este escrito se pretende desarrollar las similitudes y diferencias que se dan con el modelo de Conciencia Cuántica, expuesto en el conjunto de mi obra.

Ensayo: Viajes en el tiempo

https://www.amazon.com/dp/1519556152/ref=cm_sw_su_dp

La imaginación del hombre lo ha llevado a pensar que, en algún futuro lejano, pudiera construir una máquina del tiempo que viajara más allá de la velocidad de la luz. La hipótesis de este ensayo, es que ya existe una máquina del tiempo y que hasta el momento la hemos ignorado. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo es la máquina del tiempo y nuestra conciencia cuántica (fotón) es el viajero del tiempo. Ahora llegamos a la comprensión de que la única forma de viajar más allá de la velocidad de la luz es a través de la energía de conciencia.

La máquina del tiempo

<https://www.monografias.com/trabajos107/maquina-del-tiempo/maquina-del-tiempo.shtml>

La imaginación del hombre lo ha llevado a pensar que, en algún futuro lejano, pudiera construir una máquina del tiempo que viajara más allá de la velocidad de la luz. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo es la máquina del tiempo y nuestra conciencia cuántica (fotón) es el viajero del tiempo.

Complejidad en el chamanismo de la obra de Mircea Eliade

<https://www.monografias.com/trabajos106/complejidad-chamanismo/complejidad-chamanismo.shtml>

Se efectúa una relación de la complejidad con el chamanismo, de la obra de Mircea Eliade, El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis, donde se considera un paralelo del pensamiento de ese autor con los planteamientos de los procesos y procedimientos de los sistemas complejos.

Ensayo: Breve historia del alma de Stonehenge

https://www.amazon.com/dp/1517612586/ref=cm_sw_su_dp

El monumento de Stonehenge, de fines del neolítico, puede representar un mensaje del cambio de conciencia participativa que el moderno ser humano ha perdido en la historia y que debe volver a recobrar el alma perdida en el proceso evolutivo o involutivo. Se pretende presentar la hipótesis, no solamente de que el mundo de la complejidad es parte de la naturaleza, sino que el "hombre primitivo", nuestro ancestro de hace 30.000 años, ya utilizaba conscientemente la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuyó a acelerar el proceso evolutivo (o involutivo) de nuestra especie.

El pensamiento complejo del hombre primitivo

<https://www.monografias.com/trabajos106/pensamiento-complejo-del-hombre-primitivo/pensamiento-complejo-del-hombre-primitivo.shtml>

Se pretende presentar la hipótesis, no solamente de que el mundo de la complejidad es parte de la naturaleza, sino que el "hombre primitivo", nuestro ancestro de hace 30.000 años, ya utilizaba conscientemente la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuyó a acelerar el proceso evolutivo (o involutivo) de nuestra especie.

Ensayo: El lenguaje ecológico del Ser

https://www.amazon.com/dp/1514742535/ref=cm_sw_su_dp

La orientación de este ensayo, es llevarnos hacia el lenguaje ecológico del Ser, un lenguaje lleno de poesía, metáforas, pensamientos y cuentos que nos elevan a otras realidades, que no son de este mundo sino que están insertas en las fronteras de la comprensión, del pensamiento y de la acción creativa: La conciencia ecológica del Ser.

Ensayo: La exploración

https://www.amazon.com/dp/1514210657/ref=cm_sw_su_dp

Sabemos, por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se construya en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. Conocer la conciencia permitiría conocer el proceso (funcionamiento) de la toma de conciencia. A su vez, conocer el proceso de la conciencia nos llevaría a comprender qué es la conciencia. Esto nos permitiría

construir realidades alternativas. Desde el punto de vista constructivista la realidad se construye en el proceso de la conciencia. Entonces, modelar el proceso de la conciencia ordinaria permite reproducir la construcción de la realidad.

Ensayo: El despertar a la transformación

https://www.amazon.com/dp/151418429X/ref=cm_sw_su_dp

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

Comunicación con fenómenos aéreos no identificados

<https://www.monografias.com/trabajos104/comunicacion-fenomenos-aereos-no-identificados/comunicacion-fenomenos-aereos-no-identificados.shtml>

Existe un fenómeno que emerge en situaciones de aislamiento y alteración de conciencia, que históricamente se le ha asignado el nombre de Ovní (objeto volador no identificado). Corresponden, generalmente, a tres tipos de operaciones: *emergencias, desplazamientos y desaparición de luces.*

El Caminante (Cuarta parte)

<https://www.monografias.com/trabajos104/caminante-cuarta-parte/caminante-cuarta-parte.shtml>

El epílogo en la ruta del caminante, que contempla la undécima y duodécima horas, dentro del proceso de evolución del caminante.

El Caminante (Tercera parte)

<https://www.monografias.com/trabajos104/caminante-tercera-parte/caminante-tercera-parte.shtml>

Una continuación de la ruta del caminante, que contempla desde la séptima a la décima horas, dentro del proceso de evolución del caminante.

El Caminante (Segunda parte)

<https://www.monografias.com/trabajos104/caminante-segunda-parte/caminante-segunda-parte.shtml>

Se podría decir mucho acerca del Caminante. Se podría señalar qué debe seguir y qué obstáculos debe evitar, indicar las características que debe poseer, qué debe hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo. En una palabra se podría mostrar el Camino del Cambio, sabiendo que éste no está terminado y no puede terminarse, pues el Caminante si deja el camino, ya no es caminante.

El caminante. Un cuento arquetípico de la conciencia

<https://www.monografias.com/trabajos103/caminante-cuento-arquetipico-conciencia/caminante-cuento-arquetipico-conciencia.shtml>

Un cuento arquetípico de la conciencia: viajar por el camino de la vida, significa acercarnos a los problemas de nuestro diario vivir, a la percepción del mundo de la realidad, a nuestra forma de vida, a las relaciones con los demás. De ahí que, los “cuentos” del caminante no se parecen nada a aquellas fábulas y relatos del mundo imaginario, más bien son historias “inventadas” de lo que nos ocurre o puede ocurrir diariamente en la cotidianidad de nuestras vidas, identificándonos con la vida del caminante.

Meditaciones vía e-learning y presenciales

<https://www.monografias.com/trabajos102/meditaciones-via-e-learning-y-presenciales/meditaciones-via-e-learning-y-presenciales.shtml>

Los modelos de aprendizaje, vía medios electrónicos (e-learning), pueden aplicarse para la enseñanza de los procesos y experiencias transpersonales con algunas limitantes, de acuerdo a los niveles de acceso a estas percepciones no ordinarias de conciencia. Es necesario, en ocasiones, disponer de la guía del proceso autonómico, para evitar obstáculos al acceso facilitando el aprendizaje de estos estados de la mente.

Prácticas de meditación disipativa

<https://www.monografias.com/trabajos101/practicas-meditacion-disipativa/practicas-meditacion-disipativa.shtml>

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.

Prácticas de Reflexión y Reducción Fenomenológica

<https://www.monografias.com/trabajos101/practicas-reflexion-y-reduccion-fenomenologica/practicas-reflexion-y-reduccion-fenomenologica.shtml>

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 (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad.

Formas de percepción de la realidad

<https://www.monografias.com/trabajos101/formas-percepcion-realidad/formas-percepcion-realidad.shtml>

De la observación de las diversas formas en que se puede conocer la realidad, señalaremos que existen al menos cuatro formas de estructurar la observación fenomenológica.

Introducción al proceso de evolución decreciente (Involución)

<https://www.monografias.com/trabajos101/introduccion-al-proceso-evolucion-decreciente-involucion/introduccion-al-proceso-evolucion-decreciente-involucion.shtml>

Hipótesis de que aunque el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza humana, la ampliación de conciencia se presentaría en sentido contrario al crecimiento físico de las personas.

Trozos sobre la epistemología constructivista de Piaget

<https://www.monografias.com/trabajos101/trozos-epistemologia-constructivista-piaget/trozos-epistemologia-constructivista-piaget.shtml>

Desde el punto de vista de la epistemología constructivista, que se deriva de la visión de Piaget, haremos un símil de su postura con el modelo del proceso autonómico Cread 90, pues ambas visiones comparten muchos de los elementos que estructuran el proceso de conocimiento de la realidad.

Trozos sobre la epistemología constructivista de Piaget (II parte)

<https://www.monografias.com/trabajos101/trozos-epistemologia-constructivista-piaget-ii-parte/trozos-epistemologia-constructivista-piaget-ii-parte.shtml>

Continuando con la última parte de este trabajo, decíamos al final de la introducción de la primera parte, que, “desde el punto de vista de la epistemología constructivista, que se deriva de la visión de Piaget, haremos un símil de su postura con el modelo del proceso autonómico Cread 90, pues ambas visiones comparten muchos de los elementos que estructuran el proceso de conocimiento de la realidad”.

Un modelo constructivista: Espacios de la mente

<https://www.monografias.com/trabajos101/modelo-constructivista-espacios-mente/modelo-constructivista-espacios-mente.shtml>

Gran parte de mi experiencia personal se ha regido por los principios y forma de vida reseñados en este texto en construcción. El desarrollo que sigo experimentando en este proceso de crecimiento continuo se asemeja a la evolución que ha despertado el nacimiento de este libro.

Lo que vemos durante un día Un modelo de trascendencia

<https://www.monografias.com/trabajos101/lo-que-vemos-dia-modelo-trascendencia/lo-que-vemos-dia-modelo-trascendencia.shtml>

La forma habitual de ver el mundo (conciencia sensorial), debiera preocuparnos, pues es una verdadera crisis que las actividades que realizamos diariamente, dependan de tan solo un bajísimo porcentaje de actividad consciente.

El último libro de cinco páginas (Relato)

<https://www.monografias.com/trabajos101/ultimo-libro-cinco-paginas/ultimo-libro-cinco-paginas.shtml>

Si alguna vez, alguien me pidiese hacer un resumen de la temática que cubre los planteamientos de mi obra, descritas en mis libros, creo que quizás una forma metafórica y resumida de expresar lo que contiene y hemos recorrido en todo el proceso de lectura de esos libros, sería desplegado en las siguientes cinco visiones del proceso de “Ver y Hacer” la realidad.

El ciclo evolutivo

<https://www.monografias.com/trabajos101/ciclo-evolutivo/ciclo-evolutivo.shtml>

Ciclo evolutivo, presenta la visión estructural necesaria para la trascendencia de todos los niveles de la realidad y de los niveles arquetípicos, en correlato con los niveles cerebrales y niveles de inteligencias múltiples (IM).

Un método para explorar las experiencias humanas

<https://www.monografias.com/trabajos101/metodo-explorar-experiencias-humanas/metodo-explorar-experiencias-humanas.shtml>

La experiencia humana debiera investigarse con un método que permita comprender lo que ocurre en el proceso cognitivo. El modelo de meditación disipativa Cread 90, es una buena alternativa a la investigación del rol de la conciencia en la construcción de la realidad (enacción). Para comprobar esta hipótesis, veremos emergencia de mundos e historias virtuales, en la red de interacciones neurológicas, con la creación conexionista-enactiva, en el proceso de la meditación disipativa (cuántica).

Espacios de la mente (2/2)

<https://www.monografias.com/trabajos101/espacios-mente-2-2/espacios-mente-2-2.shtml>

Así, como en su teoría de las Inteligencias Múltiples, Gardner nos muestra, metafóricamente, la evolución de la conciencia, Espacios de la Mente, busca encontrar esa parte que se encuentra lejos y perdida en el tiempo; un viaje a lo más profundo de nuestra interioridad: la inmersión en la Memoria Cuántica, No-local.

Espacios de la mente (1/2)

<https://www.monografias.com/trabajos101/espacios-mente-1-2/espacios-mente-1-2.shtml>

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.

La literatura, el lenguaje de los dioses

<https://www.monografias.com/trabajos101/literatura-lenguaje-dioses/literatura-lenguaje-dioses.shtml>

Nuestra búsqueda de la identidad suprema, puede comenzar redescubriendo el presente en las diversas formas de la escritura y también en la identificación con la temática de la lectura imaginativa. Quizás con estas formas del proceso de cambio, podamos descubrir y sumirnos al interior de la Intuición y Creatividad, que son puertas de acceso al inconsciente.

Desde Stonehenge hasta el proyecto ALMA

<https://www.monografias.com/trabajos101/stonehenge-proyecto-alma/stonehenge-proyecto-alma.shtml>

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

El Proceso de Transformación (2/2)

<https://www.monografias.com/trabajos101/proceso-transformacion-2-2/proceso-transformacion-2-2.shtml>

Iniciarse en la investigación del campo de la conciencia puede llevarlo a conocer los alcances, actitudes, técnicas y procedimientos necesarios para llegar a obtener el pleno potencial y desarrollo de la conciencia que le permita al individuo convertirse, con conocimiento y esperanza, en gestor de su propio destino.

El Proceso de Transformación (1/2)

<https://www.monografias.com/trabajos101/proceso-transformacion-1-2/proceso-transformacion-1-2.shtml>

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

Estrategias de Evolución (IV)

<https://www.monografias.com/trabajos101/estrategias-evolucion-iv/estrategias-evolucion-iv.shtml>

Cuáles serán las tendencias que surgirán en la nueva visión es ahora difícil de identificar. Sin embargo, sabemos que lo oculto, de lo que pueda emerger, está a la vuelta de la esquina. Es decir, aún si es indeterminado lo misterioso que salga a la luz, es una promesa de cambios de sentido de la dirección que le podemos dar a nuestras vidas. Por ahora, hemos visto lo que puede ser una eventual transformación de nuestra forma de ver y hacer la realidad en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la propia ciencia.

Estrategias de Evolución (III)

<https://www.monografias.com/trabajos101/estrategias-evolucion-iii/estrategias-evolucion-iii.shtml>

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. 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.

Estrategias de Evolución (parte II)

<https://www.monografias.com/trabajos101/estrategias-evolucion-parte-ii/estrategias-evolucion-parte-ii.shtml>

Conocer 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. 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.

Estrategias de Evolución (1/4)

<https://www.monografias.com/trabajos101/estrategias-evolucion/estrategias-evolucion.shtml>

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

Caos como Origen de una Educación Integral

<https://www.monografias.com/trabajos101/caos-como-origen-educacion-integral/caos-como-origen-educacion-integral.shtml>

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.

Realidad Virtual sin Equipos (Inteligencia Virtual)

<https://www.monografias.com/trabajos101/realidad-virtual-equipos-inteligencia-virtual/realidad-virtual-equipos-inteligencia-virtual.shtml>

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 con la “mente del ser humano del tercer milenio”, ya podemos conscientemente utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. Se desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro, que comprende la integración del funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro.

LABERINTO DE LECTURAS DE LIBROS

Una vez que ya hemos navegado o estamos en ruta por el laberinto de las monografías y ensayos, ya estamos listos para otra aventura, seleccionar de un laberinto de libros, que navegan en los límites de la complejidad, y del caos que significa integrar el conocimiento de nuestras lecturas anteriores.

Leer, es trascender la cotidianidad; es sumirse en el mundo de la imaginación. Cuando comenzamos a interiorizarnos en la temática de un libro, podemos olvidarnos de nosotros mismos, trascendiendo nuestra identidad y aventurándonos como testigos y participantes en la propia aventura imaginada. Si realmente estamos profundamente concentrados en la lectura, puede ser tal la fuerza del desprendimiento de nuestro ego con la identificación del relato leído, que prácticamente nos desconectamos con la realidad ordinaria, como si estuviéramos hipnotizados. El tiempo transcurre sin darnos cuenta en ello. Al terminar de leer, tenemos que reorientarnos para saber dónde nos encontramos. Tal es la energía de la visualización.

Ahora, busquemos nuestro libro, que despierte nuestra conciencia interior. Entre 21 de ellos se encuentra, quizás, el que nos oriente en nuestra misión. Caminemos pausadamente hacia él.

Libro: Metaaprendizaje la educación del futuro

<https://neia.cl/index.php/2020/01/23/libro-metaaprendizaje-la-educacion-del-futuro/>

Imaginemos, ¿qué pasaría por su mente? si el alumno estaba en la sala de clases escuchando al profesor y, ahora, en un instante, se encuentra en el desierto junto a las pirámides; o en el palacio de Taj Mahal; o cae virtualmente en un castillo medieval o en las ruinas de Stonehenge; o viaja velozmente hacia otras maravillas del mundo antiguo... ¿Cómo experimento la sensación de convertirme en un elemento físico, como una roca, un árbol una hoja o un líquido? Todas estas experiencias, y mucho más, aunque usted no lo crea, están disponibles a la mano hoy en día, y pueden llevarse a cabo en breves sesiones de 10-15 minutos de inmersión virtual, sin equipos, complementando el tema de la clase expuesta por el profesor guía. ¿Cómo puede hacerse? y ¿Cómo educar al educador? para lograr estas experiencias, Ya lo veremos en Metaaprendizaje, la educación del futuro.

Libro Ilustrado: Formación del Educador Esencial

https://www.amazon.com/dp/1975726243/ref=cm_sw_su_dp

La Formación del Educador Esencial fuera de producir efectos positivos, en la formación de los alumnos, por la capacidad de acceso a otra realidad latente en la mente de las personas, que incide en la salud mental, emocional y formación de actitudes ecológicas, lo principal es el acceso directo a la esencia de las cosas y trascendencia de la visión ordinaria que le permite saltar hacia la visión de la multiplicidad del universo, una visión holística en la sala de clases de todos los reinos: mineral, vegetal, animal, humano y cósmico.

Libro Ilustrado: Percibir lo esencial

https://www.amazon.com/dp/154477091X/ref=cm_sw_su_dp

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...para volver realmente a comenzar. Comenzar con una nueva capacidad que habíamos dejado en el olvido, que casi habíamos perdido en el camino de la evolución. Hoy, ya no estaremos sometido a una sola forma de percibir el mundo, sino que desde ahora tenemos la opción de ver y sentir la esencia de la realidad.

Libro ilustrado: Volver a vivir

https://www.amazon.com/dp/1545215987/ref=cm_sw_su_dp

(Ilustración del libro Regreso al olvido). Año 2250. Ha cambiado mucho la forma de vida cotidiana. Hace unos 200 años antes, la Tierra comenzó a ser bombardeada,

continua y periódicamente, por radiaciones solares que afectaban la comunicación electrónica y también a todos los organismos. Se estuvo alterando las comunicaciones y, produciendo a su vez, efectos neurológicos y fisiológicos, como síntomas de alzhéimer, lo que significó un preludio de una epidemia mundial. Esta enfermedad se propagó a todo tipo de personas e incluso animales de todo el planeta. La humanidad, al fin, supo enfrentar este problema mediante cambios de conciencia, logrando así un escape al olvido que significa el alzhéimer.

Libro ilustrado: Volver al origen

https://www.amazon.com/Volver-origen-Spanish-Omar-Pe%C3%B1a/dp/1545474494/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1517432510&sr=1-1&keywords=volver+al+origen

VOLVER AL ORIGEN, relato de ciencia ficción, cuenta una segunda parte de la vida de Harry, el protagonista, donde cambia el rumbo de su vida, ya superada la epidemia que afectaba a la humanidad. Los “viajes” que emprende, son una persistente búsqueda, para llenar el vacío que lo consume ahora que ya no están sus compañeros de vida, su hijo Sam y su amigo Frank. Harry descubre, en este persistente camino del chamán, que puede ayudar a todos los que han sucumbido en la epidemia mundial que azotó a la Tierra, y de paso, liberarlos del eterno olvido. Encuentra la paz cuando vive experiencias que le permiten el regreso al origen, trascender el tiempo e identidad, que puede eliminar, reducir o retardar la enfermedad masiva del siglo XXI. El libro es una ilustración del ensayo Regreso al origen.

Libro ilustrado: Viaje del chamán por las inteligencias múltiples

https://www.amazon.com/Viaje-del-chaman-inteligencias-multiples/dp/1981117423/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1517432648&sr=1-3&keywords=viaje+del+chaman

En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros. Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción. En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán. Ahora, cómo puede experimentarse la visión chamánica en las inteligencias múltiples, es el sentido de este libro. De ahí que, la caverna y ambiente del chamán primitivo puede hoy reemplazarse por el aula o sala de clases, donde el educador-educando, podrán experimentar la amplitud de las visiones de las inteligencias múltiples, derivadas de

los diferentes contextos de las clases, impartidas en los diversos programas educativos, de las instituciones públicas y privadas.

Libro: La caverna: El universo en una caverna

https://www.amazon.com/dp/1543147771/ref=cm_sw_su_dp

La conciencia, uno de los misterios más complejos y enigmáticos de la ciencia, y junto al cerebro, encerrado en una "caverna", un ambiente oscuro y sellado a las perturbaciones externas, nos llevan a pensar que ahí está oculta la luz que, bajo ciertas condiciones, puede escapar más allá de los límites del tiempo y el espacio.

Libro: Recuerdos del origen

https://www.amazon.com/dp/153699829X/ref=cm_sw_su_dp

El libro, se enmarca en el propósito de orientar la búsqueda de un proceso evolutivo de la conciencia; se muestra la hipótesis de que hemos vivido una etapa de involución, que puede invertirse para encontrar el verdadero destino de la humanidad. Se cuenta parte de la vida de Harry, donde ocurren varias situaciones que marcaron su forma de vida, y la que afectaría a la humanidad en el futuro. Descubre, en este persistente cambio, que puede ayudar a todos los que han sucumbido en la epidemia mundial que azotó a la Tierra y, de paso, liberarlos del eterno olvido. Encuentra la paz cuando vive experiencias que le permiten el regreso al origen...

Libro: Psicología de la complejidad

https://www.amazon.com/dp/1537712640/ref=cm_sw_su_dp

El desarrollo de este libro pretende presentar la hipótesis y pruebas, no solamente de que el mundo de la evolución y complejidad es parte de la naturaleza, sino que la "mente del ser humano del tercer milenio", es decir nosotros, ahora en este momento, ya podemos conscientemente utilizar la práctica del pensamiento complejo y este proceso contribuirá a acelerar el proceso evolutivo de nuestra especie. En última instancia, es una propuesta destinada a promover la investigación, para la creación de una Psicología de la Complejidad. El libro está dividido en dos secciones. La primera, es una descripción parcial de los objetivos de la investigación, y de los orígenes filosóficos y psicológicos de la complejidad, desplegando la operatividad integral de la conciencia, cuántica, compleja, holística. La segunda trata de las prácticas, que permitan obtener el acceso a la conciencia cuántica.

Libro: Comunicación Transhumana

https://www.amazon.com/dp/1537171038/ref=cm_sw_su_dp

Uno de los enigmas a resolver, que ha permanecido en todas las épocas, es la de establecer un puente de comunicación con otras especies distintas al ser humano. En este proceso, de entablar una eventual comunicación con varios contactos de todo tipo de animales, aves, insectos y mamíferos, se ha intentado establecer códigos de aprendizaje tratando de que esos seres transhumanos comprendan nuestro lenguaje. El propósito de este ensayo, es la de ir en sentido inverso. Tratar de comprender el lenguaje de los “otros” mediante un proceso de inmersión en las percepciones y sentimientos de estas criaturas. Quizás una combinación de ambos procesos pueda llevarnos hacia una feliz respuesta que andamos buscando. Intentar hacerlo puede ser una fantástica aventura...

Libro: Experiencia cuántica

https://www.amazon.com/dp/1530657903/ref=cm_sw_su_dp

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

Libro: Despertando en un instante de conciencia

https://www.amazon.com/dp/1523651008/ref=cm_sw_su_dp

Este proceso, de Ser y Vivir la transformación de la conciencia, intenta hacerlo meditar sobre cómo el hombre ha permanecido sobre tinieblas, de cómo recorrer el camino que lo lleve a la comprensión y desarrollo de su conciencia de maestro, iniciarlo en los procesos de la mente, conocer las actividades y campos relacionados con la conciencia, orientar sus metas y esperanzas a través de técnicas específicas, de quién es al transformarse en maestro, de cuál será el efecto de este cambio en su forma de vida y en la sociedad actual, en qué se convertirá la futura humanidad, de cuál es el proceso que lo guiará hacia la plenitud de su ser, adquirir nuevos modos de lenguaje, percepción, pensamiento y actuación en su vida que lleven a su conciencia en desarrollo hacia la auténtica felicidad, adquisición de nuevos enfoques y

conceptos de la ciencia que expliquen de mejor forma los fenómenos de la realidad, conocer las fases del proceso creador, alcanzar la iluminación.

Libro: Explorando el cambio de conciencia

https://www.amazon.com/dp/1523494239/ref=cm_sw_su_dp

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

Libro: Cinco problemas no resueltos por la ciencia

https://www.amazon.com/dp/1519635273/ref=cm_sw_su_dp

Este libro, intenta presentar la argumentación de que mucho de los problemas que encierran las investigaciones de la ciencia, pueden estar subsumidas en el problema de la conciencia. ¿Cómo es posible, que el cerebro que sólo procesa señales eléctricas o químicas, de lugar a una experiencia subjetiva consciente? El difícil problema consiste en que no somos capaces siquiera de imaginar, cómo una actividad neuronal, física, es capaz de producir fenómenos subjetivos y aparentemente intangibles. Viajes en el tiempo, Inmortalidad, Lo paranormal, Los Ovnis, pueden ser un problema de la conciencia.

Libro: Conciencia

https://www.amazon.com/dp/1519317530/ref=cm_sw_su_dp

El desarrollo de este libro, contempla los alcances de la visión cuántica, compleja, holística del universo, con la conciencia, en el sentido de que en un instante del tiempo, en nuestra conciencia, subsisten al menos dos tipos de conciencia, es decir, estamos percibiendo una conciencia sensorial y, en niveles de microsegundos, no percibimos la conciencia cuántica que está operando y anticipándose, a su vez, casi en el mismo tiempo (medio segundo antes de hacernos conscientes). 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.

Libro: El caminante

https://www.amazon.com/dp/1508942706/ref=cm_sw_su_dp

Viajar por el camino de la vida, significa acercarnos a los problemas de nuestro diario vivir, a la percepción del mundo de la realidad, a nuestra forma de vida, a las relaciones con los demás. De ahí que, los “cuentos” del caminante no se parecen nada a aquellas fábulas y relatos del mundo imaginario, más bien son historias “inventadas” de lo que nos ocurre o puede ocurrir diariamente en la cotidianidad de nuestras vidas, identificándonos con la vida del caminante.

Libro: Espacios de la Mente

https://www.amazon.com/dp/1505755042/ref=cm_sw_su_dp

Espacios de la Mente es una obra que le permitirá descubrir esa Gran realidad intuitiva que está escondida, entre la sombra y claridad de la conciencia: la Memoria Cuántica, No-local. Entre sus otros cerebros e inteligencias, se abrirá para usted un mundo de realidades virtuales cambiantes: Viajaremos maravillados por la evolución de la conciencia a través de vivir la experiencia del ciclo evolutivo en los niveles transpersonales y de la Mente. ¿Qué siente el águila? ¿Cómo vive el primitivo en su caverna? O, más aún, ¿cómo fue la creación del Universo y los planetas? Este libro, es una síntesis de un modelo de evolución de nuestra conciencia y de los medios para alcanzar la Memoria Cuántica, No-local en el nivel de la Mente: un nuevo paradigma de la Evolución de la Conciencia.

Libro: Cambio de sentido

Editado en 2006 por Mago Editores, Santiago de Chile

El libro presenta una propuesta destinada a promover la investigación para la creación de una Psicología de la Complejidad más cercana a los conceptos de la naturaleza del universo, derivada del desarrollo de la nueva teoría matemática aplicable a los sistemas vivos, denominada “Teoría de la complejidad”. En palabras de Rolando Toro “una metodología para ponerse en contacto con fenómenos psicológicos muy profundos y para la expansión de la conciencia... esta nueva visión de relaciones entre los seres humanos y el universo puede aplicarse en la psicología, en la educación, en las ciencias sociales. Esta es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana”.

Libro: Para salvar la Tierra

Editado en 2008 por Mago Editores, Santiago de Chile

Para salvar la Tierra nos lleva hasta las últimas consecuencias, lo que puede significar nuestra propia extinción, por el abandono de nuestra responsabilidad ecológica para con la Tierra. Es un libro que nos invita ir “hacia una forma de vida ecológica”, una necesidad urgente de transformación de la conciencia para cambiar al mundo.

Libro: El universo en una caverna

Editado en 2005 por Mago Editores, Santiago de Chile

Una visión y comprensión del estudio de la evolución de la conciencia en un modelo de percepción holográfica de la realidad. Parte de nuestras experiencias son el eco de experiencias ya experimentadas por nuestros ancestros. Sin embargo, pensamos y preferimos pensar que recientemente hemos descubierto como “ver” y “hacer” las cosas, al llegar a nuestros días.

Libro: El universo en un instante de conciencia

Editado en 2004 por LOM ediciones Ltda., Santiago de Chile

El despliegue del tema de este libro, permite darnos una visión y comprensión de lo que encierra la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. Gran parte de nuestras experiencias conscientes permanecen ocultas en nuestro interior. Sin embargo, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz.

LABERINTO DE CONTACTO CON LA NATURALEZA

Conectarse con la naturaleza, que todo lo comprende, es traspasar las fronteras del objeto-sujeto, de tal modo que se elimina esa distinción y se percibe siendo uno mismo el objeto de la percepción ya sea un vegetal, mineral, animal o cualquier percepción del universo. De todas las ilimitadas experiencias que puede vivir el educador-educando, se destaca la experiencia del ciclo evolutivo. De ahí que la experiencia de conciencia de evolución nos permite tener una visión transpersonal e integral de la eliminación de los límites de la percepción humana.

Tal experiencia 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 del

Cosmos, de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Luego llegamos a la conciencia primitiva de los prehistóricos grandes **animales del Mesozoico** y preservación de la vida del **hombre de las cavernas**. Desde aquí, entramos a la conciencia emocional de los **mamíferos aves y peces**. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie en la formación de las **culturas históricas** y en la toma de conciencia **Ecológica**. 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 espiritual**.

LABERINTO DE AVENTURAS EN RIESGOS

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 naturaleza y 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.

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

Contribuye también a un enfrentamiento con situaciones difíciles, como las siguientes exploraciones virtuales en Viajes de Aislamiento del chamán en territorios muy aislados; selvas, desiertos y lugares inaccesibles del planeta; exploraciones a Zonas inhóspitas, como montañas, Antártida y en fondos submarinos; exploraciones a Zonas peligrosas, como en explosiones atómicas, en volcanes y en guerras.

Experimentar el ritmo y sonido primordial del tambor chamánico y el riesgo de volar y tener la visión en las alturas del águila.

LABERINTO DE INTELIGENCIAS CREATIVAS

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 Inteligencia Transpersonal (IT)

e Inteligencia Compleja (IC) mediante el proceso de combinación compleja de las Inteligencias Múltiples (IM). 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. 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.

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).

El modelo de Inteligencia Transpersonal, mediante la Meditación Disipativa, permite experimentar el conjunto de inteligencias desarrollados por Gardner y, además, de las inteligencias **Naturalista** y **Existencial**.

SEGUNDA PARTE: METAAPRENDIZAJE, LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

INTRODUCCIÓN: FORMACIÓN DEL EDUCADOR ESENCIAL

Crisis en la Educación

La educación hasta nuestros días no ha estado orientada a la formación de los individuos desde el punto de vista de la obtención de un bienestar espiritual. Hasta la propia educación se ve como un factor de consumo. Se "compra" indirectamente mediante exámenes y pruebas, un conjunto de paquetes de conocimientos. Así, nos hacemos dueños de ellos. Incluso se nos da un certificado de dominio. Se va creando mediante la profesionalización de un poder económico y social. El individuo entonces orienta su educación hacia todas aquellas profesiones que le signifiquen y aseguren preferentemente un bienestar material. Por ende, los valores no forman parte de este modelo de enseñanza. Se supone que por añadidura, una vez obtenido el bienestar económico se dispondrá de una actitud humanitaria hacia la sociedad. Dado que pocos tendrán la suerte de obtener una vida de bienestar material, la actitud agresiva y de crisis de la sociedad es el resultado de la orientación de este modelo de la realidad. Esto no es un problema simple que pueda ser resuelto con aumentos de recursos financieros, controles de disciplina, acuerdos entre las partes y otros factores distractores de lo que es efectivamente una verdadera "buena educación". Estamos frente a un problema complejo que debe ser resuelto con estrategias complejas, como dice Edgar Morín:

El pensamiento simple resuelve los problemas simples. El pensamiento complejo no resuelve, en sí mismo, los problemas, pero constituye una ayuda para la estrategia que puede resolverlos.

Hay que entender, que no se intenta reemplazar la educación tradicional por otra, sino que se complementa con estrategias holísticas de aprendizaje. Recordemos lo que nos dice Rudolf Arnheim en *El Quiebre y la Estructura* (2000):

En el campo de la educación, somos víctimas de la carga de una tradición que separa la percepción del pensamiento, como si se tratase de dos actividades enteramente diferentes.

Y, agrega:

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

Va más lejos aún:

La enseñanza de la mente humana no puede restringirse en ningún campo de la enseñanza a un mero entrenamiento de los sentidos o a un mero pensamiento carente de imágenes, sino que debe valerse de la unión íntima de ambos. Sin embargo, nuestro sistema educacional aún se basa en gran medida en este cisma y concibe el entrenamiento del intelecto como la liberación de la mente de sus recursos sensoriales, y las artes como un entrenamiento de visión, oído y tacto, por cierto en un nivel inferior en el que comienza el pensamiento.

Ahora, ¿por qué el joven estudiante y sus profesores sienten un malestar profundo en su conciencia? Y, que a veces explota en una crisis, y que buscamos cualquier pretexto para explicar aquella. Quizás en las profundidades de sus conciencias ellos saben que hay otras formas de educación y que el sistema imperante les oculta o no les ayuda a sacar su creatividad dormida. 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.

Proceso de aprendizaje transpersonal

La psicología transpersonal, tiene un amplio espectro de investigación y desarrollo que ha sido reconocido mundialmente por investigadores en el campo psicoterapéutico. A su vez, existe un abanico de técnicas, métodos y procedimientos, para alcanzar los estados de conciencia ampliada, necesaria para el proceso terapéutico. En educación, más bien se usan herramientas de relajación y meditación, como sustitutos de preparación de un estado receptivo a las clases impartidas, como el yoga, por ejemplo; o el uso de una forma de educación emocional⁵ y/o transformadora⁶. Si bien estas formas son imprescindibles en la educación, pues cumplen un rol importante en el aprendizaje y desarrollo personal del educador-educando, sin embargo, hay una escasez de usos de herramientas transpersonales aplicadas al sistema educativo. A su vez, se han empleado todo tipo de mecanismos tecnológicos como programas de informática y de realidad virtual, para cambiar el paradigma del alumno desde ser observador pasivo a uno más participativo y activo. Así, la experiencia transpersonal, aplicada a la educación, ha estado ausente en estos programas. Esto es probable debido a la dificultad de diseñar un modelo de educación transpersonal aplicado a la sala de clases, tanto por el

⁵ Educación Emocional. Juan Casassus (2009).

⁶ Cambiar la educación para cambiar el mundo. Claudio Naranjo (2007).

tiempo involucrado y las formas de aplicación personal. Tenemos técnicas muy poderosas, como la RH⁷ de Stanislav Grof (1985) usada con fines terapéuticos pero difíciles de asimilarlas a un proceso educativo en una sala de clases. Tampoco es posible usar las recomendaciones del doctor Hoffman sobre el uso cuidadoso del ácido lisérgico: “sería el más grande avance para la educación y para los estudios de la conciencia pero no de una manera frívola, si no dentro de una concepción cuidadosísima que tendría que ser guiada por especialistas que conocieran el tema”. Entonces, mi propuesta es aplicar una forma complementaria de educación transpersonal que, a su vez, puede incorporar las otras formas de educación mencionadas anteriormente.

Una forma de complementar la educación

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

Con el tiempo, llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje solo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual, con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual transpersonal 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 transpersonal, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia, si es necesario.

⁷ RH: Respiración Holotrópica de Stan Grof (1985)

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

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

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

Podrá acelerar los procesos de aprendizaje, por ejemplo en idiomas y deportes. En idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender, y se “encontrará allí” para darle forma a la comprensión y memoria del idioma en este caso o de cualquier otro tema, y será mucho más que un viaje imaginario para acelerar el aprendizaje y una vez que inicie el estudio normal del idioma será como un recuerdo de algo previamente aprendido. En deportes, ejercitará de forma virtual transpersonal todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.

Imaginemos, ¿qué pasaría por su mente? si el alumno estaba en la sala de clases escuchando al profesor y, ahora, en un instante, se encuentra en el desierto junto a las pirámides; o en el palacio de Taj Mahal; o cae virtualmente en un castillo

medieval o en las ruinas de Stonehenge; o viaja velozmente hacia otras maravillas del mundo antiguo.

¿Qué podemos decir? si estamos en una caverna prehistórica o nos encontramos en el mesozoico con animales o aves prehistóricos.

¿Cómo nos sentiremos? si, sin darnos cuentas, nos observamos y percibimos nuestro cuerpo transformado como tigres, monos, venados, perros o leones; o nos sumergimos en el agua como cocodrilos, delfines o peces; o volamos por los aires transformados como gaviotas, águilas o insectos.

¿Qué nos sucede? si estamos en el espacio estelar viajando hacia los confines del cosmos e incluso estar viendo el impacto del Big Bang y continuar experimentando toda la evolución, por toda la historia del universo, hasta nuestros días.

¿Cómo experimento la sensación de convertirme en un elemento físico, como una roca, un árbol una hoja o un líquido?

Por último, ¿cómo?, desde la sala de clases me aventuraré a visitar lugares extremos, zonas inhóspitas y peligrosas, como desiertos, montañas, tormentas, guerras...

Todas estas experiencias, y mucho más, aunque usted no lo crea, están disponibles a la mano hoy en día, y pueden llevarse a cabo en breves sesiones de 10-15 minutos de inmersión virtual, sin equipos, complementando el tema de la clase expuesta por el profesor guía. ¿Cómo puede hacerse? y ¿Cómo educar al educador para lograr estas experiencias? Ya lo veremos en Metaaprendizaje, la educación del futuro.

Resumen de temas a desarrollar en clases virtuales transpersonales

- 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.
- introyecciones sobre su sicología, 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.

Después de ver estas promesas para la educación, en mis libros *Formación del educador esencial (2017)* y en *Percibir lo esencial (2017)*, veamos, entonces, cómo el educador-educando aprende una nueva forma de percepción de la realidad.

CAPÍTULO UNO

EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

INTRODUCCIÓN: Formas Ilimitadas de Inmersión Virtual

En el libro *Percibir lo Esencial* (2017) señalábamos que es un modelo de aprendizaje y desarrollo de las capacidades de la conciencia durante el proceso de participación del alumno en la sala de clases, de tal forma, que los recursos del conocimiento se extraen del propio proceso de aprendizaje al integrar otras formas de percepción de la realidad y acceso a una visión transpersonal compleja. Ese libro contemplaba un Programa Integral de Educación Esencial (PIEE).

El PIEE, como veíamos, está orientado a observar las experiencias que accede el alumno durante el proceso de inmersión esencial en las materias y temas que ocurre en su sala de clases. Así, entonces, ese programa está orientado a la visión que experimenta el alumno en el proceso, y la *Formación del Educador Esencial (FEE)* comprende el proceso de aprendizaje de las herramientas necesarias, que el educador debe aprender para desarrollar eficientemente la clase de educación esencial.

La *Formación del Educador Esencial* fuera de producir efectos positivos, en la formación de los alumnos, por la capacidad de acceso a otra realidad latente en la mente de las personas, que incide en la salud mental, emocional y formación de actitudes ecológicas, lo principal es el acceso directo a la esencia de las cosas y trascendencia de la visión ordinaria, que le permite saltar hacia la visión de la multiplicidad del universo, una visión holística en la sala de clases de todos los reinos: mineral, vegetal, animal, humano y cósmico. Así, el alumno tiene una nueva forma de acceder a la realidad trascendente de fenómenos naturales en la manifestación de la conciencia, que ante todo, es una de las formas científicas en que se puede demostrar necesariamente, cómo a través de estados no ordinarios de conciencia, podemos acceder a fenómenos de trascendencia de identidad, de viajes a otros lugares y tiempos remotos.

La *Formación del Educador Esencial* permite que el profesor ayude y acompañe al alumno a sacar a la luz sus capacidades ocultas en su interior, y que, con la aplicación de ciertas formas y procesos, puede bloquear la funcionalidad regular y ordinaria de su conciencia, que obstruyen la emergencia de su visión esencial, desarrollada en un *Programa Integral de Educación Esencial*.

Es imposible no repetir las temáticas expuestas en los libros anteriores, especialmente de *Percibir lo Esencial (2017)* dada la estrecha relación del profesor y el alumno, donde ambos aprenden del mismo proceso de enseñanza. Por tal razón, esta obra, en gran medida, puede considerarse como una síntesis de aquel libro.

Con el propósito, de mantener el proceso autonómico⁸ 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 (contexto). Dado 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 del contexto y de la intencionalidad inicial. A continuación veremos diferentes contextos (imágenes) de inmersión virtual que permiten el desarrollo de la experiencia.

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.

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

⁸ Para efectos, de los términos expuestos en el libro, relativos a *meditación*, *meditación disipativa*, *meditación cuántica*, *proceso autonómico*, se entenderá que son conceptos equivalentes.

EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

El desarrollo de este Programa Integral de Educación Esencial, no habría sido posible desplegarse, sin el concurso de numerosos referentes de una visión compleja de la realidad, como los siguientes investigadores: Edgard Morin (2005), filósofo y pensador, padre del pensamiento complejo; Amit Goswami (2008), doctorado en física teórica nuclear, propone la visión de la conciencia cuántica; Ken Wilber (1989, 1998, 2003), filósofo y pensador, estudioso del paradigma holográfico; David Bohm (Ferguson, 1980), físico que elabora teoría del orden implicado; Carl Pribram (Ferguson, 1980), doctor en medicina, creador de la teoría del cerebro holográfico; Ilya Prigogine (Spire, 2000), químico que elabora la teoría de las estructuras disipativas; Stanislav Grof (1985), psiquiatra fundador de la psicología transpersonal; Humberto Maturana (2004), biólogo y epistemólogo, creador junto a F. Varela del concepto de autopoiesis ; Roger Penrose y Stuart Hameroff (Cornwell, 1997), autores de la teoría cuántica de la conciencia; Francisco Varela (1999, 2005, 2010), biólogo e investigador de neurociencias y ciencias cognitivas; Joe Dispenza (2010), doctor en quiropráctica, postgrado de neurofisiología y biología; Antonio Damasio (2009), profesor de neurología y psicología; Jean Pierre Garnier Malet (2014), físico y autor de la teoría del desdoblamiento del tiempo y del espacio.

El proceso autonómico, herramienta fundamental para el Programa de Educación Esencial, se originó desde hace unos 30 años, después de un largo proceso de lecturas, referidas al tema de la conciencia: hipnosis, meditación, sugestión, relajación, psicología transpersonal, programación neurolingüística, chamanismo, sistemas complejos, estructuras disipativas, procesos autopoieticos, teoría cuántica, realidad virtual y otras actividades similares.

1. MUNDOS DE REALIDAD

En mi libro, *El Universo en un Instante de Conciencia* (2004), 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-cósmica. La mayor parte de las personas se mueve ordinariamente en los mundos de la realidad sensorial y personal. Bajo ciertas condiciones y circunstancias la persona puede acceder a los otros mundos. Cada mundo, como cada realidad, sólo pueden comprenderse en su propio reino. Así, como el mundo sensorial no percibe los

demás mundos, la realidad que presenta por ejemplo cada sentido, tampoco tiene acceso a la realidad de otro sentido.

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

Mundo de la Realidad Pre-Sensorial

El citoesqueleto, que contiene microtúbulos en, por ejemplo, amebas y paramecios, que carecen de sistema nervioso, permite controlar el comportamiento (cuántico) como nadar hacia su comida o alejarse del peligro (R. Penrose - S. Hameroff) (Cornwell, 1997).

Mundo de la Realidad Sensorial

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

Mundo de la Realidad Personal

Nuestra historia biográfica personal es otro mundo. La realidad personal no es del presente, sino que la memoria e imaginación juegan un rol importante en este mundo. El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo e independiente. Cada persona tiene su propia realidad. El mundo de la realidad personal sugiere que existe una identificación espacial en el tiempo. Así

podemos clasificar la realidad personal según sea la distancia en el tiempo de nuestro recuerdo en al menos cuatro realidades: realidad personal inmediata, cercana, lejana y remota. La realidad inmediata, puede considerarse a los recuerdos de horas y días; la realidad cercana, a recuerdos de semanas y meses; la realidad lejana, a recuerdos de años anteriores; la realidad remota, a recuerdos de nuestra juventud e infancia. En estados profundos de relajación se puede facilitar remontarse al pasado.

Mundo de la Realidad Prepersonal⁹

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

Mundo de la Realidad Transpersonal

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

Mundo de la Realidad Arquetípica

La experiencia en el mundo de las diversas realidades ha demostrado que el mundo de la realidad arquetípica, está estrechamente ligado con todas las realidades. Cuando se presenta una realidad personal, perinatal y transpersonal específica, casi siempre está asociada a algún fenómeno simbólico-arquetípico (cosmos, agua, aire, tierra, fuego, conservación de la vida o especie). Podemos decir, que este mundo de

⁹ 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.

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).

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, señala David Lewis-Williams, “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vórtice o un túnel en rotación”.

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

2. ASPECTOS DE LA COMPLEJIDAD DE LA CONCIENCIA

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

La tecnología de realidad virtual comenzó con los simuladores de vuelo que se utilizan en el entrenamiento de los pilotos. La realidad virtual es una especie de simulacro, pero en vez de estar frente a una pantalla que presenta imágenes bidimensionales, el experimentador está inmerso en una representación en tres

dimensiones fabricada por ordenador. Puede desplazarse en ese mundo virtual, contemplarlo desde diferentes ángulos, capturar objetos que se encuentran allí y trabajar sobre ellos.

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

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

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 sincronicidad, elementos fundamentales en la ampliación de conciencia.

Como hemos visto, hasta ahora la tecnología de realidad virtual ha estado enfocada a la manipulación computarizada y simulada de símbolos, que dan una sensación de visión “real”. Podemos pensar que no existen aún tecnologías en que se aplique la “*inteligencia virtual*” en un sistema complejo de interacciones de elementos que

produzcan la emergencia de una realidad artificial. Sin embargo, podemos nombrar varias tecnologías donde sí se aplican estos principios de la complejidad de la *inteligencia virtual*. Así tenemos, por ejemplo, la conexión de tecnologías, como los sistemas del *láser*, la *holografía* y *fisión nuclear* con los sistemas de las ciencias de la mente, como son los *mecanismos de la visión y meditación disipativa* (diseñada en este libro).

Los dispositivos cuánticos, como el *láser* y *máser* son generadores y amplificadores de luz coherente que se producen en fenómenos ondulantes y vibratorios. El sistema nervioso, contiene en su parte interior unos microtúbulos, que aparentemente presentan particularidades cuánticas ondulatorias, y bajo ciertas circunstancias, adoptarían las propiedades de ser generadores cuánticos de luz coherente. Así, una visión espiritual, es factible generarla con una **Tecnología Cuántica** como si fuera un “láser” de impulsos neurológicos o Generador Neurocuántico (GNC) o también, un Amplificador Neurocuántico (ANC). Es probable, que los chamanes utilizaran esta tecnología de la física cuántica a través del estimulador sonoro de los tambores.

Según Ostapchenko (1972) “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:

- 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);
- 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;
- crear las condiciones para que todas las partículas excitadas se trasladen sincrónicamente al nivel energético inferior. (Eso se consigue con un aparato especial: el resonador óptico, formado por dos espejos reflectantes, transparente uno y semitransparente otro, paralelos entre sí y colocados en los extremos del medio)”

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

Quizás, la palabra “iluminación” deriva de la creación de luz coherente de los impulsos neurológicos. Es interesante conocer la comparación del Laser como un fenómeno de autoorganización, de sistemas abiertos lejos del equilibrio. En “La Trama de la Vida” de Fritjof Capra (2006) el físico Herman Haken sostenía, a principio de los años sesenta, que los láseres transformaban la luz normal de una lámpara en luz coherente. Este proceso, señalaba, era una autoorganización que

emerge en un proceso originado en un sistema abierto, lejos del equilibrio o estructura disipativa como les llama Prigogine. El bombeo del exterior, de luz normal, sostiene al sistema lejos del equilibrio y al generarse la luz láser se mantiene por el proceso de autoorganización la emisión continua de luz coherente. Entonces, “el láser se ha convertido en una importante herramienta para el estudio de la autoorganización”.

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

En cuanto al fenómeno físico de la *fisión nuclear*, puede pensarse en otra forma de ver la estructura de la conciencia, es decir, asimilarla a la estructura del átomo. La materia está compuesta por átomos que históricamente, antes de Einstein, se suponía no podían dividirse ni destruirse. Con el advenimiento de la energía atómica, se liberó la enorme cantidad de energía que contenía el átomo. Al desintegrarse el átomo, se producía la explosión atómica, con la liberación poderosa de energía. Llevar a cabo un proceso similar en la estructura de la conciencia, trae aparejada la comprensión de que en el universo, los principios que lo rigen pueden aplicarse a diversos niveles de escala del conocimiento. Ahora, si suponemos que la materia compuesta por moléculas es equivalente a una experiencia de conciencia compuesta por varios coordinados instantes de conciencia, un átomo sería equivalente a un solo instante de conciencia. Entonces, la descomposición (desintegración) del instante de conciencia en sus partes componentes, de acuerdo a los principios de la naturaleza, debiera liberar una energía encerrada y oculta en el interior del instante de conciencia (átomo). Durante el desarrollo de una experiencia de descomposición del instante de conciencia (similar a la desintegración del átomo) se liberan enormes cantidades de energía (información) que se regula en el proceso de la meditación disipativa con el control de la etapa de sincronización. Para conservar esa enorme cantidad de información en un pequeño espacio-tiempo sólo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la MD operan en el nivel cuántico que facilita la producción del proceso holográfico. El acceso a la memoria holográfica se facilita en cada instante de conciencia con la transformación de la intención en una imagen visualizada, que genera un patrón de búsqueda en la etapa de sincronización de las neuronas cerebrales (con ayuda de la música), generando la estimulación neurológica que produce una corriente energética coherente y sincronizada en que se despliega la percepción virtual de la realidad buscada.

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

El hombre no ha descubierto aun lo que le permite descubrir. Como sostiene el Dalai Lama, "todo el tiempo utiliza su conciencia y no sabe qué es ni cómo funciona". Si consideramos, a la luz de la investigación de un instante de conciencia (Varela), que la percepción de una realidad constituye un proceso y contiene etapas, a pesar que lo sentimos y creemos instantáneo, y si logramos reproducir o modelar ese proceso, se podría construir una realidad alternativa.

Sabemos que la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas. También, está permanentemente expuesta a fluctuaciones, por los "quiebres" o crisis, que debe consumir (disipar) para mantener la coherencia y equilibrio del sistema. Entonces, diseñar un modelo de estructura disipativa con participación de las etapas del proceso de un instante de conciencia, permitiría reproducir la conciencia ordinaria de la realidad.

¿Qué ocurre en un instante de conciencia? De acuerdo a las últimas investigaciones, sucede un proceso en cuatro etapas. Por ejemplo, para tomar un lápiz para escribir. Primero enfocamos la atención a una intención de escribir; luego, **reconocemos** (recordamos o imaginamos) la forma de un lápiz; enseguida, **sincronizamos** nuestra mente-cuerpo para tomar el lápiz; por último, **respondemos** tomando el lápiz y termina ese instante de conciencia para comenzar otro, como es el escribir, olvidando el anterior. Así, ocurren infinidad de instantes de conciencia, que se van coordinando en una historia personal. Durante el proceso de la toma de conciencia ordinaria permanecen ocultas las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo. De lo único que somos conscientes, son la intención y respuesta inmediata. Si nuestras intenciones no se transforman en una respuesta coherente con aquellas, surge un problema entre las etapas de reconocimiento y sincronización mente-cuerpo, lo que puede traducirse en una disfuncionalidad del sistema. Es como no dejar que fluya la energía. Por ejemplo, si encendemos el motor de un vehículo emitirá gases por el tubo de escape. Nuestra intención es que funcione la máquina. Pero si no dejamos escapar los gases (respuesta) taponando el tubo de escape, el motor se des-sincroniza, no funciona y se detiene.

El modelamiento de esta forma de percibir un instante de conciencia, nos permite crear una historia de una realidad alternativa. El modelo de Meditación Disipativa (MD) contempla las etapas señaladas (intención, imaginación, sincronización, respuesta) en donde se fabrica una realidad en la continuidad del proceso autonómico. Desde este punto de vista, el modelo se aproxima a la percepción de la realidad ordinaria. En el límite, ambas realidades se confunden.

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

Todo esto nos permite vislumbrar también la posibilidad de crear realidades no ordinarias, en un instante de conciencia, como sucede habitualmente con la conciencia ordinaria. Investigar esta perspectiva traería enormes repercusiones aplicadas en la forma de enfrentarse a la educación y salud por la economía de costos, tiempo y métodos. Lo más importante del modelo de la realidad no ordinaria, es que nos permite comprender que lo transpersonal ya se encuentra presente en la conciencia ordinaria, sólo que está oculta.

Como ya sabemos qué nos ocurre (proceso en etapas) en un instante de conciencia, en lo sucesivo nos dedicaremos, primero, a reproducir e investigar ese proceso en el modelo de MD en la percepción de la realidad no ordinaria, hasta aproximarnos a un instante de conciencia ordinaria, de tal modo de disponer de otra forma de acceso a la realidad. En segundo término, centraremos nuestra discusión en la visión misma del modelo de la conciencia y meditación, como estructuras disipativas con el uso simultáneo del lenguaje verbal y no verbal en el proceso. Esto nos llevará a adentrarnos en los estados y estructuras de la conciencia, como elementos de una ciencia de la mente. Por último, veremos el rol de la intencionalidad en la plena presencia, de cómo lograrla y de lo lejos que se encuentra en nuestra cotidianidad (estado de sumisión) por lo oculto de nuestra intencionalidad. Los datos, metodología, procedimientos y aplicaciones de esta proposición se encuentran en el texto Espacios de la mente: un modelo constructivista. Por lo tanto, todo este set de información conforma una unidad integral, que se despliega en el proceso de vivir una experiencia de la realidad en un instante de conciencia.

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

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

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

Sabemos por experiencia, que en la conciencia ordinaria es instantánea la percepción de la realidad y, por lo tanto, no creemos que se construye en tan poco tiempo. Sin embargo, en mediciones sensoriales (en niveles de microsegundos) se verifica que existen etapas en el proceso de la conciencia: intención, recuerdo, sincronización y respuesta. La MD utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas. El proceso regular de la MD difiere en el tiempo desde 5 a 10 minutos. Sin embargo, puede reducirse el tiempo bajo los 5 minutos (ha habido respuestas a menos de los 2 minutos). Llevada hasta el límite en el tiempo (que sería una línea de investigación) este proceso se asimilaría a la conciencia ordinaria espontánea.

El modelo de MD permitiría investigar el proceso de la conciencia ordinaria y llegar a establecer qué es la conciencia o al menos vislumbrar un camino de investigación y descubrimientos, que trataría de resolver los problemas planteados por el Dalai Lama.

El modelo de meditación disipativa Cread 90, planteado en "Espacios de la mente", es una buena alternativa a la investigación del rol de la conciencia en la construcción de la realidad (enacción). Una primera investigación podría ser averiguar el tiempo de respuesta mínimo de la MD en el margen aproximativo a la conciencia ordinaria.

3. EXPERIENCIAS DE LA COMPLEJIDAD

El mes de septiembre de 2003, en un edificio de departamentos en el centro de la urbe del Gran Santiago de Chile, se junta un grupo de siete personas más un guía, para experimentar el proceso de "Evolución de la Conciencia" con ayuda de la meditación y relajación.

Durante la primera hora, el guía proporciona una síntesis o introducción de los alcances de la meditación. A continuación, durante las siguientes siete horas los

participantes entran en estados alterados de conciencia y cada vez que termina la técnica del momento, deben escribir su experiencia. Al cabo de dos o tres técnicas, cada uno comienza a describir sus experiencias al resto de los participantes. Esto se hace con el fin de producir una especie de retroalimentación y estímulo para profundizar el acceso a los estados alterados. A la descripción de experiencias, se le conoce como "Narraciones o relatos de Poder". Este proceso se continúa hasta el final del taller.

De los siete participantes, las experiencias fueron del tipo siguiente:

Una de ellas vivió la experiencia de unidad cósmica con todas las cosas.

Otra vivió la fusión con el planeta.

Todas se identificaron con un ave, pez y/o animal.

Cinco viajaron a otros tiempos (época de Noé, medieval, colonia, espacial, moderna, etc.)

Seis, se identificaron con los cavernícolas.

Experiencia de unidad cósmica con todas las cosas

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

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

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

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

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

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

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

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

Fusión con el planeta

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

Identificación con un ave, pez y/o animal

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.

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

Viajar a otros tiempos

Me vi como Noé construyendo el Arca y clavando clavos de madera y amarradas con cordeles.

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

Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias.

Identificación con los cavernícolas

Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado. En otra experiencia, recorrí una gran caverna, sentí y vi su gente, yo incluida en una tribu de ambiente prehistórico, donde todo tenía un orden, como cazaban, recolectaban hierbas.

Otras Experiencias

1.- Recuerdo haber visto el anillo de Saturno muy cerca de mí, cuando viajaba sobre un planeta. Recuerdo además, el viaje en un barco de guerra, el cual tenía como energía las fuerzas desplegadas por cada uno de los remeros azotados y maltratados por otros hombres; yo era uno de los remeros. Y cómo olvidar cuando me transformé de alguna forma en un elefante, el cual divisaba la naturaleza y animales que se situaban a su alrededor.

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

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

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

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

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

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

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

Yo sólo miraba. Mi padre lucía joven con su poco cabello negro (fue calvo desde joven) se veía luminoso, más luminoso de lo que era posible con la luz de la habitación. No sé si había más luz para él o si de él emanaba luz, pero no era 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 sé cómo describirlo, las poses que habitualmente hacen los físico-culturísticos para mostrar su musculatura, su buen estado físico, como diciendo, mira que bien estoy, estoy con un cuerpo envidiable, joven, haciendo ostentación de él, pero no una ostentación fuerte, sino la que haríamos a un niño para divertirlo, como si su propósito fuera entretener a un niño, algo carente de agresividad, de malicia. Solo un juego para entretener.

Sentí el momento de volver, de dejarlo. Dejé de mirar a mi derecha, donde había aparecido. Ahora miraba al frente, pero no veía mi reflejo ni a mi padre. Sentía que estaba a mi lado, mirando al mismo lugar que yo.

Una sensación me acompañó cuando la experiencia estaba terminando y que siguió por un largo rato más. Imagine a alguien parado junto a usted, digamos a su derecha. La persona pone su mano derecha en su brazo, entre el hombro y el codo y lo aprieta suavemente, como cuando alguien que lo estima lo acompaña a la puerta de su casa.

Mi padre falleció de 73 años. La casa de mi padre tiene un pasillo similar al de mi experiencia, pero sin espejos, solo unos marcos con fotos.

3.- "Me veo como una águila muy bella y majestuosa, con alas doradas que vuela por sobre las altas cumbres, entre las montañas, es una experiencia muy placentera, libre, majestuosa, siento el viento, el frío; vuelo y veo desde mi altura al frente un grupo de cóndores que vuelan muy bellos...fuertes. Sigo volando y comienzo a ver el paisaje cordillerano, siento la altura, después entro en vuelo a la ciudad, recorro por entre las personas, y paso por el lado de ellas incluso volé entre la casa de (...); percibí a su nana, pasé por su lado, volé por entre nosotros y luego volví a la

montaña, fue como ir de visita y tocar a algunas personas, en la ciudad. Luego me miro desde lejos y veo como vuelo y es como si una cámara hiciera un zoom sobre mis patas y se ve que están aterrizando desde ese punto de visión; aterrizo y veo mis patas doradas y al ir pisando la tierra se van transformando en pies desnudos aterrizando suavemente sobre la tierra y eso provoca una profunda emoción, al caer ya completamente mis pies ya son humanos y me agacho y tomo un anillo que está sobre el suelo, es un anillo muy bello, tiene una hilera de diamantes de los colores del arco iris, lo coloco en mi dedo anular de la mano derecha, y se interrumpió mi visión cuando terminó la meditación..."

Así, describía la experiencia de meditación disipativa, una de las participantes que trabaja con energía, desde hace varios años, "canalizando, conectando a las personas con su divinidad, sanando las emociones, vidas pasadas, cuerpos físicos o emocionales, con el propósito de crecimiento espiritual. Ella puede leer el campo energético y comunicarse con distintas dimensiones y energías de luz de alta frecuencia, que se expresan en versos y metáforas". Después continuaba su relato.

"Comienzo viendo al frente una puerta de madera de bambú o algo parecido que tiene un sello que la cierra es un símbolo muy bonito y se abre y entro por ahí; luego voy sintiendo unos colores y texturas al ir entrando a ese espacio, había un color turquesa y podía sentir la textura del lugar era muy especial la sensación, al ir avanzando se sentían unas oleadas de energía, muy agradable; luego veo bajo mis pies que se aparece una especie de dos vigas de madera por las cuales comienzo a caminar sobre ellas, y voy mirando entre el espacio de las vigas unos restos humanos, tumbas abiertas que voy mirando desde arriba a través de estas vigas, y es como un recorrido por muchas vidas a través de estas tumbas abiertas; luego veo otros portales con sellos que se abren y entro a través de estos, y cambia el paisaje, todo se vuelve luz, con unos bellos colores de luz azules, dorados, cristalinos, y me subo a una especie de nave con otras personas y viajamos por el espacio volando; se siente la inmensidad y la sensación de vuelo en el espacio, nos rodean muchas luces como guías de este viaje, luego siento que llegamos a una especie de plataforma de luz, y me bajo y unos seres de luz, colocan en mis manos una figura geométrica de luz en tres dimensiones, realmente como un holograma, mejor dicho, y yo debía insertarlo en una esfera grande de luz azul cristalina, luego me pasaron otra y volví a hacer lo mismo en la esfera mayor, tuve que colocar cinco figuras geométricas en esta esfera, y luego la esfera como que explotó en luz hacia el universo; fue muy bello muy emocionante."

Había comenzado a llover ese sábado 12 de julio, día indicado para reunirnos un grupo de 8 personas para compartir una combinación de instrumentos de desarrollo físico, mental y espiritual. Cada uno de nosotros aportaría sus habilidades: tres de los integrantes son canalizadores, dos son practicantes de reiki y masajes terapéuticos,

una quiropráctica, mi señora y yo completábamos el grupo. Comenzamos parte de la jornada con momentos de lectura y conversación para luego, irnos a almorzar. Posteriormente, nos integramos a una sesión de meditación en la que yo era el protagonista, como instructor-guía del proceso meditativo. Con el propósito de que los participantes vivieran la experiencia de unicidad de la naturaleza, expresada en las formas de vida de los vertebrados (animales, peces o aves) y, por otra parte, la expresión de emociones que se dan preferentemente en una experiencia inusual e inesperada en otro tiempo, realizamos dos técnicas de alteración de conciencia; la primera, de "transformación personal" y después un "viaje por el tiempo".

Entre las "experiencias de transformación" que fueron obtenidas por varios de los participantes figuran los vuelos de águilas, como la descrita anteriormente. En cambio, las experiencias de "viajes por el tiempo" fueron bastante disímiles. Es así que hubo experiencias de "viajes" a Egipto, a Lemuria¹⁰ a México (tiempo de los aztecas) y otras épocas de la historia.

4. APLICACIÓN: CLASES DE INMERSIÓN VIRTUAL

Llevado a la práctica, de experiencias de inmersión virtual en la sala de clases, se pueden desarrollar ilimitadas formas de acceso según sean los temas a tratar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

ALGUNOS TEMAS A DESARROLLAR EN CLASES DE INMERSIÓN VIRTUAL

- Introducción a las clases de inmersión virtual.
- En una clase de Astrofísica, exploraciones al Big Bang.
- En una clase de Astronomía, exploraciones Interplanetarias.
- En una clase del Mezozoico, exploraciones de los dinosaurios; identificación con estos enormes animales, peces y aves de esa época.
- En una clase de Prehistoria, exploraciones a la Era de las cavernas; identificación con los habitantes de la era.
- en una clase de Historia viajar a diversas Épocas y culturas; conocer sus costumbres; su arquitectura, armas, vestuario de esas épocas.

¹⁰ 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.

- en una clase de Biología y Zoología, experimentar virtualmente una identificación con animales, aves, peces e insectos de nuestra era; interactuar virtualmente con los miembros de una manada de tigres, elefantes, gorilas u otros animales; interactuar virtualmente volando entre las nubes como gaviota o águilas o nadando como los peces o moviéndose como insectos; Introversiones sobre su sicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie.
- exploraciones virtuales de Viajes de Aislamiento del chamán en territorios muy aislados; selvas, desiertos y lugares inaccesibles del planeta.
- en Deportes, ejercitar, de forma virtual, todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.
- en Idiomas, experimentar virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender.
- en una clase de Matemáticas, experimentar el mundo de las formas geométricas, matemáticas y de las ideas.
- En una clase de Física y Química experimentar las fronteras del mundo cuántico y de los compuestos y elementos químicos.
- 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 Geología, conocer la estructura y formación de los minerales.
- En una clase de Medios de transporte experimentar viajes en automóviles, trenes y aviones.
- Exploraciones a Zonas inhóspitas, como montañas, Antártida y en fondos submarinos.
- Exploraciones a Zonas peligrosas, como en explosiones atómicas, en volcanes y en guerras.

CAPÍTULO DOS

CREACIÓN DE ESCENAS VIRTUALES EN CONCIENCIA PRIMARIA

INTRODUCCIÓN

En condiciones normales las personas, con ayuda de sus sentidos, se encuentran en un estado de conciencia superior, es decir, se identifican en un espacio físico y tiempo (pasado, presente y futuro) aunque se requiere y no deja de funcionar, de forma inconsciente, su conciencia primaria que, bajo ciertas condiciones, puede accederse, en un limitado tiempo, y contemplar la riqueza de la *creación de escenas virtuales complejas*, un proceso autónomo y subjetivo de trascendencia de identidad espacio-temporal. Este proceso, contempla en su desarrollo el rol y emergencia de los sistemas complejos, como herramientas de acceso a una realidad fenomenológica de la percepción que en condiciones normales permanece oculta. Veremos la emergencia de escenas virtuales en un sistema dinámico no lineal, y el proceso de cómo un sistema de autoorganización (autopoiésis) se genera y cómo llega a transformarse en un sistema complejo.

*Oliver Sacks*¹¹, describiendo la teoría del Darwinismo neural, de Gerald Edelman, señalaba, respecto de la distinción de la conciencia primaria sobre 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. Pero esto no va acompañado por ningún sentido de (ser) una persona con un pasado y un futuro. En cambio, la *conciencia superior* involucra el reconocimiento por un sujeto pensante de sus propios actos y afectos. Personifica un modelo de lo personal, y del pasado y futuro así como del presente... Es lo que los humanos tenemos además de la conciencia primaria...

Así mismo, Antonio Damasio¹² planteaba:

¹¹ Una nueva visión de la mente de Oliver Sacks, capítulo siete del texto *La imaginación de la naturaleza: las fronteras de la visión científica* de John Cornwell (editor) (1997).

¹² *El error de Descartes*. A. Damasio (2009).

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. 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.).

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

Durante casi toda nuestra vida somos dominados por el cerebro sensorial (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.

En la década del 90 comienza una nueva forma de percepción de la realidad. Antes de esta fecha, cada sentido tenía sólo una función específica, una sensación particular. El ojo para la visión; El oído para la audición; La lengua para el gusto; La nariz para el olfato; la piel para el tacto. Desde esa década se vislumbra un nuevo enfoque de la percepción. En cada percepción no solo participan los órganos de los sentidos, que se comunican con el exterior e interior del cuerpo, sino que la mayor cantidad de procesos (80%) que participan en el funcionamiento de la percepción están dentro del cuerpo. Más aún, ni siquiera se necesita de los órganos sensoriales, para efectuar la función de percibir una sensación específica. Hasta ese momento, como señala Antonio Damasio (2009) 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.

Por otra parte, Roger Penrose y Stuart Hameroff (Cornwell, 1997) postulan que la mente y el cerebro son dos entidades separables y a través de sus estudios sobre los microtúbulos y el citoesqueleto celular, especialmente en las neuronas, tratan de explicar sucesos difíciles de entender a través de las neurociencias convencionales, y para ello se apoya en aspectos revisados de la teoría cuántica, así como la existencia de un fenómeno físico, inédito hasta ahora, que parece darse en el interior de las neuronas cuando la función de onda cuántica se colapsa por sí misma.

Dado que se sostiene que poseemos nanoestructuras internas (microtúbulos) que operan a nivel cuántico, Roger Penrose (Cornwell, 1997) se pregunta cuál es la razón de que no podemos ver entonces la operación cuántica. Su respuesta tiene que ver en que la operación cuántica ocurre en un nivel de nanopartículas llegando a transformarse en una operación clásica, en el proceso de la medición, a un nivel macroscópico y esto por influencia del medio ambiente, en este caso nuestra percepción (visual, auditiva, táctil, etc.). Así, para reducir y/o eliminar las influencias medioambientales y observar directamente la operación cuántica un mecanismo es acceder a las propiedades del campo cuántico, similares a los sistemas complejos: incertidumbre, autoorganización, caos, no linealidad, atractores, bifurcaciones, etc.

COMPLEJIDAD EN LA ATENCIÓN BIMODAL Y MULTIMODAL

El modelo de percepción de la realidad compleja, contempla las etapas del proceso de la percepción ordinaria: intención, reconocimiento, sincronización y respuesta. En el fondo, lo que se hace, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven sólo dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto de las etapas intermedias. Entonces, lo que hace el modelo, es desplegar esas etapas a través de combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos.

Se trata de abrir un espacio de la mente a través de interacciones neurológicas mediante interferencias de estímulos y de *Atención Sensorial Bimodal (ASB)* o *multimodal*. El resultado de este proceso es la generación de un sistema autopoietico, es decir, la producción de un producto, que genera a su vez una producción autoorganizativa de forma continua y recursiva. Es una inmersión en un campo ilimitado de tiempo y espacio que permite experimentar un estado de desidentificación del ego y de identificación con todas las realidades en todos los niveles, físicos, mentales, emocionales, espirituales. Así, en esos estados se puede lograr experiencias como trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general, trascender el espacio trasladándonos hacia otros lugares y trascender el tiempo, viajando a otras épocas. Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las

personas (psicometría) y, obtener información clarividente y telepática. Podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando sustancialmente la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos sólo empleando algunas técnicas que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo de esfuerzo por parte del individuo.

La conciencia tiene la particularidad de actuar en la incertidumbre y se debe alterar su estado de modo de conectarse con el mundo cuántico sin producirle un cambio a la onda-partícula permitiéndole, con ello, extraer información implicada en ella. Para poder conectar la conciencia con la onda-partícula se deben "atraer" utilizando para ello un atractor (intención) mantenida por un tiempo determinado hasta que emerja el despliegue de la realidad cuántica, impreso en el espacio cuántico.

COMPLEJIDAD EN EL SIGNIFICADO Y CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA

En el proceso de la percepción autonómica, es fundamental, antes de fijar la intencionalidad del objeto de la percepción, establecer el contexto o espacio fase (probabilidad) de aproximación al objetivo de la percepción. Para ello se vale, posteriormente del atractor que guarda estrecha relación con el ámbito de la temática, referencia o categoría seleccionada a percibir.

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

COMPLEJIDAD EN LA EMOCIONALIDAD Y SENSACIONES

Como veremos, durante el proceso autonómico, que contempla etapas de intencionalidad, reconocimiento, sincronización y respuesta, hay un período de tiempo (reconocimiento) en que tiene principal predominancia el elemento de la sensación, que actúa como reforzante del atractor de la intencionalidad inicial para el

desarrollo continuo y autoorganizativo del sistema neurológico de la percepción. Entonces se busca, por una parte, un “objeto de reconocimiento” para que emerja un “reconocimiento del objeto” y 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. Detrás de las sensaciones emergentes en la realidad ordinaria, realidad transpersonal y realidad compleja (cuántica), se encuentra el Testigo observador-participante. La puerta de entrada a las realidades de variada índole son las sensaciones en el proceso de reconocimiento de la percepción. La sensación participa de dos instancias: ver la realidad y hacer 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. Para la emergencia de sensaciones debemos hacer contacto entre elementos simples, bajo ciertas condiciones, que ayudan a crear una realidad esperada.

Para la generación de *emergencia de sensaciones* se requiere de la conexión de elementos simples de la conciencia siguientes: intención, visualización, reconocimiento, sentido y sensación.

- La *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.
- La *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.
- El *reconocimiento*, emerge cuando en otra instancia se vuelve a conectar o acoplar el objeto material o mental con el sentido que estaba interactuando simultáneamente en el sistema.
- Uno de los *sentidos* (transverbal) que se acciona para conectarse con el objeto material o mental y producir una sensación.
- La interacción del objeto material o mental con el sentido (peri-transverbal) al cual se conecta produce la emergencia de una *sensación*, que mantenida en el tiempo genera un proceso recursivo permanente de sensaciones.

Es importante la generación de sensaciones en el proceso autonómico para producir interferencias visual-auditivas-táctiles en el módulo de interferencias peri-transverbales. 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.

MEDITACIÓN COMO SISTEMA COMPLEJO

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana y F. Varela (2004) define la organización autónoma de los organismos vivos. Los seres vivos son sistemas que mantienen su estructura o patrón de organización en un proceso autopoietico, de autonomía en la organización o, como se conoce, autoorganización de los sistemas complejos. Las estructuras disipativas son los sistemas abiertos lejos del equilibrio. Los sistemas complejos participan de ambas propiedades: son estructuras disipativas que se autoorganizan a sí mismas y además emerge un tercer elemento indeterminado sujeto a restricciones que “atraen” soluciones predeterminadas bajo un cierto espacio fase (probabilidad).

Los sistemas autopoieticos pueden permanecer como estructuras autónomas fuera de los sistemas complejos. Sin embargo, un sistema complejo, que se refleja en una dinámica no lineal, debe contemplar además de un sistema autopoietico, otros elementos necesarios para su operatividad, como son los atractores, intencionalidad inicial, sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, perturbaciones y bifurcaciones, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. Entonces, vistas las características de la meditación, podemos decir que ella se enmarca dentro de un sistema autopoietico autoorganizado. Esto da pie para transformar un sistema autopoietico, como la meditación en un sistema complejo agregándole los elementos necesarios para generar una meditación disipativa, cuántica o compleja.

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

DUALIDAD DE LA CONCIENCIA

En la percepción multimodal, una de las características de la conciencia es su funcionalidad dual¹³, dependiendo del espacio en que se encuentre. Al igual que los diferentes estados de la materia tienen propiedades particulares, la conciencia en cada uno de los dos espacios, sensorial (ordinario) y cuántico (complejo) tiene sus propias propiedades. Quizás esta característica de la conciencia, sea uno de los principales elementos que tenga incidencia en el proceso de desarrollo y evolución de la conciencia.

En conciencia sensorial (ordinaria), presenta las propiedades de adosarse a un envase (cuerpo) con características propias de la materia, de inmovilidad, de identidad o pertenencia, de ubicuidad, de temporalidad. En cambio, la conciencia cuántica de estados alterados (no ordinarios), adopta propiedades de deslizamiento de su sensación de envase (cuerpo) con características aproximadas a la energía, de movilidad, de trascendencia de la identidad, del espacio y del tiempo. Una característica importante de la conciencia en ambos espacios sensorial y cuántico (ordinario y complejo) es que la fijación de la atención, permite discriminar la propiedad específica en que nos encontremos. Así por ejemplo, si nos encontramos en conciencia sensorial (ordinaria), podemos prestar el foco de atención en un momento a sentir la conciencia en nuestro cuerpo, o a nuestra ubicación espacial y temporal, tomando esta experiencia como real en este campo. En espacios cuánticos (complejos), podemos prestar atención al cambio de identidad o trascendencia del espacio y del tiempo y también considerarla real en este otro campo transpersonal. En ambos casos, es una experiencia virtual de observador-participante.

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.

¹³ Según señala A. Damasio (2009) 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.

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.

CONCLUSIÓN

De la observación de los planteamientos de Edelman, Penrose-Hameroff y Damasio (Cornwell, 1997) podemos concluir, que ellos señalan la existencia de más de una forma de conciencia en el proceso de la percepción. Edelman nos muestra que en el proceso evolutivo la conciencia pasó desde una conciencia primaria a una conciencia superior. Tanto Penrose como Hameroff sostienen la existencia bajo la conciencia sensorial de una conciencia cuántica y por último Damasio nos muestra la existencia anterior a la actual de una conciencia sensorial, sin respaldo corporal. Todos ellos sostienen, que a pesar de haber evolucionado nuestra conciencia aún persiste la acción de esa otra conciencia interior, en nuestras percepciones y podríamos acceder a esa conciencia primaria, cuántica o metayó, como la denominan, en un caso vivir la presencia sin ego, o eliminándola medición de nuestros sentidos o, por último, en la descripción e interconexión de los estímulos. Esto se consigue, conscientemente, con el despliegue de la dinámica de la percepción, como sistema complejo en un proceso de meditación.

CAPÍTULO TRES

ESPACIOS DE LA MENTE

INTRODUCCIÓN

Espacios de la mente nos introduce hacia una práctica de accesos a la realidad trascendente. Así, 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?

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.

Por primera vez, al igual que en una visión interior, 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. 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). Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a las siguientes formas de meditar. 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.

INICIO DE PRÁCTICA

Una vez grabada la técnica a usar y nos dispongamos a efectuarla, debemos ubicar un lugar medianamente silencioso y con bajo nivel de iluminación.

1. Sentarnos cómodamente en posición de meditación. (*)
2. Cerrar los ojos.
3. Escuchar la grabación hasta que termine la meditación.

(*) La posición de meditación debe ser cualquiera, pero que sea diferente a una posición habitual y debe repetirla en todas las técnicas a menos que expresamente se indique el tipo de posición.

Existen tres posiciones básicas:

- Posición 1: Sentado en silla inclinando ligeramente la cabeza y las manos en los muslos.
- Posición 2: Tendido de espaldas en el suelo con los brazos a los lados y palmas hacia arriba.
- Posición 3: Sentado en silla con pies cruzados (derecho sobre izquierdo) y manos con palmas hacia arriba (izquierda sobre derecha) tocándose los pulgares.

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

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

- Salida del proceso por el término del estímulo sensorial y/o instrucción del término de la meditación por parte del instructor.

TALLERES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Primer 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.

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

Segundo 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

Tercer 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

Cuarto 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

Quinto 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

Sexto ciclo: Experiencia Evolutiva

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 (Big Bang e interplanetario-interestelar)
- Conciencia prehistórica (era mesozoica y cavernaria)
- Conciencia del reino animal (transformación animal-aves-peces)
- Conciencia de las culturas (viajes en el tiempo)
- Conciencia ecológica (viaje por la naturaleza)
- Conciencia espiritual (vacío de la forma)

Séptimo ciclo: Viaje del chamán

El aislamiento favorece la liberación y el proceso de cambio emocional. Enfrentamiento con situaciones difíciles a través de las siguientes técnicas.

- Viaje de aislamiento
- Sonido primordial
- Vuelo del águila
- Viaje del chamán
- Viaje a zonas extremas, inhóspitas y peligrosas

Octavo 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

Noveno ciclo: Inteligencias múltiples

Experimentar todas las inteligencias múltiples en estados de inmersión virtual.

PROGRAMA EDUCACIÓN SIN FRONTERAS

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.

Como decíamos, todas estas técnicas se encuentran formando parte de un “Programa de Educación Sin Fronteras”. El proceso vivencial de esta experiencia contempla cuatro módulos: Meditación, Aprendizaje, Relajación e Integración. Para llevar a cabo estos “Espacios de la Mente” se adecuó un lugar que pudiese permitir llevar a cabo el proceso de desarrollo del programa.

Se comienza en el primer nivel con el **Espacio de Relajación**. Se entra a un jardín que contiene espejos de agua y piedras. Luego se entra a la casa y en su primera sala se disponen cuadros, dibujos de niños, velas, mandalas, pirámides, piedras, caracoles, botellas, espejos, sillones, música, etc.; elementos que sirven para modificar o estimular la percepción y relajar la mente con el propósito de disponerla en condiciones adecuadas para favorecer los estados alterados buscados en las etapas

siguientes del programa. En el **Espacio de Aprendizaje**, del segundo nivel, se lleva a cabo un encuentro con información en una biblioteca, presentación de afiches, esquemas, videos, power point, etc.; elementos que nos abren las barreras intelectuales que pudiésemos tener. En el tercer nivel, se encuentra el **Espacio de Meditación**, que nos permite acceder con las técnicas de alteración de conciencia a estados de transformación personal, herramientas necesarias para mejorar en última instancia la calidad de vida de las personas. El último nivel, en otra sala de esparcimiento, para el **Espacio de Integración**, se reúnen los participantes para describir sus experiencias del programa e integrar lo aprendido con su forma de vida permanente.

Entre otros programas de meditación que conozco o leído, que se asemejan al proceso de Espacios de la Mente o Programa de Educación Sin Fronteras, comenzaré mencionando un programa argentino diseñado y dirigido por el matrimonio Julio Avruj y Ana Inés de Avruj. Su programa “Conciencia sin Barrera” está orientado a entregar herramientas para “facilitar la integración de uno mismo en armonía con la totalidad, experiencia que está en la base de la salud y el bienestar psico-físico-espiritual. Este proceso se lleva a cabo mediante diversas técnicas y procedimientos:

- Programa de Reducción de Estrés.
- Curso de meditación teórico-práctica.
- Viaje Mítico a la Posada del Silencio.

El Viaje Mítico a la Posada del Silencio, “ transcurre en completo silencio y comienza cuando el grupo atraviesa el primer “umbral”: un espacio para sumergirse en lo lúdico por medio de puzzles-mandalas de sabiduría, contemplación de caleidoscopios, armonización de un jardín de arena zen, juegos con la percepción visual, pequeños laberintos, pintar, dibujar, armar mandalas con distintos elementos. Luego vendrán los “portales”: recorrer el Laberinto de Chartres, acceder a la “experiencia del túnel” en el Psicomanteum, o permanecer en la Cámara Octogonal de Espejos. Finalmente, los viajeros culminan su recorrido eligiendo alguno de los “rincones” donde encontrarán material de lectura y casetes grabados acerca del perdón, la devoción/meditación, el ocio, la sombra, la creatividad, los sueños o propósitos y el amor/compasión. El penúltimo paso lleva a la “Cámara del escriba”, donde se integran los descubrimientos y comprensiones vividos a lo largo del día.”

También el “Teatro de la Mente” de R. Moody (1997) 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 (1999) 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 (1998, 1999) en cuyos viajes visionarios a otra realidad le hacen traspasar los límites del tiempo y del espacio. En una de sus experiencias, en un seminario de chamanismo con Michael Harner, durante el proceso de la sesión “me convertí en espejo. A un lado estaba el mundo exterior de experiencias objetivas; al otro, mi mente. Ambos interactuaban en tandém, como una superficie de contacto, como el portal entre esos dos reinos de la experiencia. A medida que mi conciencia se expandía, se produjo la conexión que buscaba. Empecé a notar una sensación de expansión hacia el interior y hacia el exterior. En aquel momento, ya no los percibía como diferentes. La delgada medialuna de luz apareció ante mí entre las curiosas alucinaciones fosfénicas. El impulso aumentó y noté la presencia de puertas dentro de puertas, de corredores que se abrían al infinito.

Las experiencias con espejos, están muy relacionadas con las técnicas de privación sensorial de la psicología moderna y es también una especie de Zazen, técnica que contempla sentarse en silencio y observar una pared blanca para interrumpir el flujo de los estímulos sensoriales. El Zazen tiene dos variantes: observar un objeto definido, como pueden ser los árboles, pero con la condición de que no se muevan para que la escena observada permanezca constante; o también, observar un lugar no definido, como por ejemplo el cielo o una pared.

Las técnicas del “Espejo de la Mente” presentadas en este libro, guardan bastante semejanza con el Zazen, pues la variante del “Recuerdo de la Forma” se asemeja a la observación de un objeto en forma difusa (imaginando estar sentado) frente a infinitas imágenes proyectadas por los espejos que rodean nuestro cuerpo, y que

también se asemeja a un mandala, al contemplar multiplicidad de imágenes complejas para distraer la atención estando nosotros sentados en el centro de él. Por otra parte, la técnica del “Olvido de la Mente” consiste en observar (en nuestra imaginación) la superficie de un espejo que no refleja imágenes y tiene que ver con las técnicas de aislamiento sensorial.

Una forma de meditación similar a la técnica del espejo de la mente, que confirma el hecho de no ser necesario un lugar físico para meditar, es la señalada por R. Stone, sobre imaginarse sentado en una “habitación especial” fabricada mentalmente y observando una claraboya donde el sujeto realiza sus meditaciones para diferentes intenciones.

Ahora, creo que el Método Silva de Control Mental (1982) es otro método aproximado al modelo de meditación disipativa, expuesto en este libro, tanto en sus procedimientos como en sus aplicaciones. Sin embargo, aunque su metodología guarda cierta similitud en la aplicación del proceso autonómico, ese método se inició bajo otros paradigmas, y conocimientos de la ciencia de la época, en que no estaban disponibles los conceptos de la dinámica no lineal y del Pensamiento Complejo que, como ahora sabemos, engloba conceptos de los sistemas abiertos, lejos del equilibrio, estructuras disipativas, atractores, bifurcaciones, autopoiesis, conexionismo, emergencia y otros conceptos que hacen comprender la complejidad del proceso-estructura de la mente-cuerpo. De ahí que, el mérito del Método Silva, es la de haberse adelantado a su época, a pesar de que no se disponía de los conceptos de la dinámica no lineal, que le habrían permitido una mayor comprensión del fenómeno del complejo mente-cuerpo, bajo este nuevo paradigma de evolución de la conciencia.

TENDENCIAS EN LAS ACTIVIDADES HUMANAS DEL PROXIMO FUTURO

Existen razones de peso, y documentadas que durante la próxima década, se producirán importantes cambios de fondo, respecto a cinco tendencias de las actividades humanas, que repercutirá en la eficiencia del ser humano en todos los campos.

Históricamente, la eficiencia ha estado asociada más bien a cambios en la fabricación y tecnología de los equipos y maquinaria utilizada por los individuos. Sin embargo, las tendencias básicas del próximo futuro estarán centradas preferentemente en el ámbito de la evolución de la conciencia en los campos de la educación, salud, trabajo, comunicación y la ciencia.

Veamos alguno de los alcances de cada uno de estos puntos.¹⁴

EDUCACION SIN FRONTERAS

Vista la crisis y los cambio que están teniendo lugar en el mundo, se hace necesario entonces, una EDUCACION DEL HOMBRE en esta nueva fase para orientar su conducta hacia la evolución individual y por ende, colectiva de la humanidad. Una Educación de la persona, que no sólo implique conocimientos, sino que facilite e introduzca al individuo en la esencia de su ser. Una Educación de la persona, que no sólo comprenda el grado de Salud en que se encuentra, sino que signifique su inmersión en la evolución consciente de su curación. Una Educación de la persona, que no sólo favorezca la interacción entre los individuos, sino que de acceso a otras formas de comunicación. Una Educación de la persona, que no sólo se limite para la adquisición de un trabajo, sino de encontrarle un sentido a sus labores. Por último, una Educación de la persona que conduzca su vida por los senderos de la ciencia.

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.

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.

¹⁴ Los temas de la Educación y la Comunicación fueron también desarrollados en el libro del autor "El Universo en una Caverna" (Peña, 2005).

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.

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”.

Incluso, iremos más lejos aún, el aprendizaje trascenderá los límites de la propia conciencia, abarcando la conciencia del resto de los alumnos. Entonces, veremos que lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal-compleja. Así por ejemplo, un participante de un grupo de un taller de meditación describía su “viaje” por épocas históricas compartido por sus compañeros de viaje, “Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían”.

Así nos aproximamos al pensamiento de Morris Berman (1990) 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.

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.

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

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 (2007) “Creo que dentro de este movimiento general cabría reclutar un número suficiente de educadores psicoespirituales, y las instituciones educativas harían bien en darles entrada desde este momento en su seno, aunque sólo fuera con carácter experimental y complementario”.

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

AVENTURAS EN EL MESOZOICO: UN EJEMPLO DE REALIDAD VIRTUAL

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

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

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

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

Ahora cabe la pregunta ¿cómo podemos tener esta aventura?

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

La realidad virtual es la sensación que se produce de estar inmerso en un ambiente que tiene todas las características de producir sensaciones corporales (visual, táctil, sonora, etc.) que dan la sensación de ser observador-participante de la acción representada en nuestra conciencia.

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

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

La aplicación de este modelo de aprendizaje como un aprendizaje holístico, en esta escuela de AVENTURAS EN EL MESOZOICO 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.

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 (2001) “cada ser humano posee un campo energético que interpenetra su cuerpo físico. Ese campo es la base no sólo de su estado de salud global, sino también de su estructura psicológica. Cada órgano físico posee su doble energético. Además es posible “operarlo” a la manera de un cirujano. Allí encontramos las bases de una cirugía microvibratoria del futuro. Esa es una de las esperanzas de los nuevos modelos terapéuticos del tercer milenio”. Se trata de una nueva forma o canal de comunicación telepática con el cuerpo que produce efectos psicoenergéticos, “que pueden abrir nuevas fuentes de energía activadas por la mente”.

La teoría de los campos morfogenéticos de Sheldrake, postula que un cambio de conducta en el presente, influenciará los cambios de comportamiento futuros y a su vez está influenciado por los cambios pasados. Estos aspectos teóricos pueden verificarse en estados alterados de conciencia producidos por ejemplo en meditación, donde el cambio o transformación es inmediato. La conciencia pasa a estados superiores que trascienden el tiempo, el espacio y la identidad. Estaríamos enfrentados así a un proceso de evolución consciente de la conciencia.

Este proceso curativo, se puede producir e integrar en la experiencia de meditación, como lo señala Stanislav Grof (1985):

“Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones incluye la superación de las barreras espaciales habituales, adoptando la forma de identificación consciente con otras personas, diversas formas animales, la vida vegetal, o materiales y procesos inorgánicos.” Y destaca la importancia curativa de las experiencias transpersonales al afirmar “las experiencias transpersonales están frecuentemente dotadas de un potencial curativo inusual. Ciertas dificultades emocionales, psicósomáticas o interpersonales, que han plagado al paciente a lo largo de muchos años y se han resistido a los enfoques terapéuticos convencionales, en algunos casos desaparecen después de una experiencia plena de naturaleza transpersonal, tal como la identificación auténtica con un animal o forma vegetal, la sumisión al poder dinámico de un arquetipo, el hecho de revivir experiencialmente un acontecimiento histórico, una secuencia dramática de otra cultura, o lo que aparentemente constituía una escena de una encarnación anterior.”

En cierta medida, podemos decir, que estamos permanentemente conectados o comunicados con las diferentes formas de la naturaleza: vegetal, animal, mineral y con los diferentes espacios y tiempos de la naturaleza. Estas “formas” pueden estar actuando en eco y en resonancia con nuestra conciencia, situación que puede originar algunos síntomas que al hacerse conscientes mediante la meditación, el organismo se libere del mismo al consumirse la “forma” en el proceso.

Creo que en cada taller formamos una RED DE CURACION TRANSPERSONAL en donde todos los problemas de salud, pueden ser visto desde una perspectiva del nuevo paradigma de la psicología transpersonal: la biorresonancia mórfica. En esta red podemos ir aprendiendo a acceder a estados de conciencia no ordinarios con

finés prácticos y terapéuticos; y todos los participantes efectuar aportes para LA CURACIÓN Y CRECIMIENTO TRANSPERSONAL.

Desde el punto de vista de la transformación de la conciencia, la salud sería un cambio (evolución) de conciencia de un estado negativo a otro positivo. Las derivaciones de este enfoque, seguramente traerán profundas repercusiones para el campo de la salubridad pública. Se sabe y reconoce, que todos estamos expuestos a las diversas enfermedades, pero sin embargo, algunos son afectados por ellas, dejando inmunes a los otros. Pareciera ser que, además de la presencia de los agentes virales, deben presentarse ciertas condiciones favorables para que actúen y provoquen malestar al paciente. Entonces, también podemos decir, que debe haber ciertos factores que inhiben la presencia patógena de estos agentes virales. Aquí nos estamos refiriendo a condiciones fisio-psicológicas o psicosomáticas que detienen, retardan o paralizan la acción de los agentes virales. Creemos que este factor psicosomático está relacionado con las estructuras arquetípicas de la conciencia. Así, podemos encontrarnos en un estado de conciencia arquetípico, que favorece la acción viral, como en otro estado que inhibe esa acción.

Por otra parte, existen clínicamente antecedentes de que cierto tipo de personalidades con tendencia al fracaso, que favorecen la aparición de algunas enfermedades y personalidades con tendencia al éxito y la salud. Hay estudios de que enfermedades graves, como el cáncer o un ataque cardíaco, están asociadas a cierto tipo de personalidades. También situaciones de estrés, conflictos internos, aburrimiento, ansiedad, depresión, frustraciones y cualquier cosa que produzca tensión nerviosa, activan efectos psicosomáticos que se traducen en predisposición a enfermar de úlceras al estómago, enfermedades al corazón, hipertensión sanguínea, molestias digestivas, asma bronquial, etc. De ahí, que podemos afirmar que algunas estructuras de la conciencia arquetípica son propensas a favorecer la aparición de enfermedades, y que otras estructuras de la conciencia arquetípica pueden traer inmunidad a las enfermedades y la tranquilidad que ofrece la salud.

Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de

formas de pensar; cambios que en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

Es interesante saber que existen investigaciones del fenómeno de los fosfenos (luces) producidos tanto en invidentes como en videntes normales. En una información de internet se señala:

“La **representación mental del mundo** por parte del cerebro puede ser independiente, hasta cierto punto, de la vía sensorial por la que llega la información, siempre que ésta sea adecuadamente recibida y reconocida por el propio cerebro. La **percepción de luces evocada por sonidos**: Algunos de los sujetos invidentes y también videntes refieren percibir en el punto donde localizan auditivamente una fuente sonora, unos destellos luminosos (descritos como pequeñas lucecitas o estrellas), simultáneos con la percepción auditiva e inducidos por ésta. Este fenómeno, con algunos pero escasos antecedentes en la literatura, es conocido como **fosfenos** inducidos o evocados por sonidos, si bien aquí destaca su clara ubicación espacial y la posibilidad hasta la fecha de generación o inducción controlada. Parece depender de factores tanto individuales como de la naturaleza del estímulo utilizado y está siendo objeto de estudio en cuanto a su naturaleza, sustrato neurológico y condiciones de aparición”.

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

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

En cuanto a la comunicación telepática con nuestro cuerpo y sus órganos, será una de las técnicas de acceso a la terapia psicoenergética del próximo futuro, y servirá como un medio complementario en la preservación de la salud. Se establecerá una comunicación inconsciente en estados alterados de conciencia con el órgano enfermo, restableciéndose con ello la salud perdida.

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

Iremos más lejos aún, la salud global del planeta es el resultado de alcanzar un elevado nivel de conciencia. Reconoceremos que los estados o estructuras arquetípicas de la conciencia, serían en gran medida las motivaciones responsables de la crisis de la conducta destructiva de las personas. La salud será vista más bien como el resultado de permanecer en una estructura positiva de la conciencia, y podrá controlarse haciendo que el individuo experimente un cambio que signifique el proceso de transformación de las estructuras negativas de la conciencia hacia las positivas. La tecnología de la conciencia estará entonces al servicio de la salud general de la humanidad, permitiendo con ello el acceso a estados de conciencia que provocarán la transformación personal y que a su vez contribuyen a darle una mejor calidad y satisfacción de la vida. Llegaremos así a una forma de educación de la salud. Una educación que signifique que al cambiar nuestro estado de conciencia, habremos aprendido que podemos modificar y transformar nuestro estado de salud general.

Esto es lo que persigue el Programa de Educación sin Fronteras o de Salud Integral, desarrollado para producir cambios de “formas” en el cuerpo, mente y espíritu. Además de la necesidad de aplicación de la medicina tradicional, orientada preferentemente a los cambios de formas e intervención del cuerpo (como la cirugía), se complementa con estrategias holísticas que están orientadas a la mente y espíritu además del cuerpo. Es decir, como señala Michael Murphy, “Necesitamos desarrollar *prácticas integrales*, prácticas que, se dirijan de un modo global a las dimensiones somática, afectiva, cognitiva, volitiva y transpersonal de la naturaleza humana”. Termina señalando que, “Si nos centramos en nuestro desarrollo interno y tratamos de fomentar nuestras extraordinarias capacidades podremos aprender a vivir más luminosamente en la tierra, podremos conservar los preciosos recursos naturales del planeta y encontrar el sentido y el gozo de vivir que puede proporcionarnos una aproximación a la vida más compasiva y más orientada internamente.”

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

Con tiempo, se podría desarrollar un Programa de Salud Integral, a objeto de solucionar problemas de salud existentes, derivados de la situación del mundo

moderno, estrés, depresiones, sedentarismo, falta de sentido, etc. La serie de talleres permiten que el individuo pase a experimentar beneficios en su salud física, emocional, mental y espiritual, fomentándole la práctica del ejercicio físico, los movimientos y el flujo de energía, considerando además el aspecto psicológico conjuntamente a una adecuada introducción al mundo complejo.

El programa completo de Salud Integral, podría contemplar los siguientes talleres:

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

La salud, obtenida por medio de la “Terapia Holomórfica” o “Terapia de los Cambios de Forma” y las “terapias energéticas” como las “Terapias Cuánticas” de Deepak Chopra (1989) 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 (1989, 1998, 2003) respecto de los alcances de la Filosofía Perenne para con la salud del individuo.

Si usted está interesado en una espiritualidad auténticamente transformadora busque un maestro espiritual y comprométase con una práctica. Sin práctica jamás pasará de la fase de la creencia, de la fe o de las «experiencias cumbre» esporádicas, nunca evolucionará a las «experiencias meseta» y mucho menos a la adaptación permanente. En el mejor de los casos, será un visitante ocasional en el territorio de sus estados superiores, un turista en su verdadero Yo.

EFICIENCIA Y TRASCENDENCIA EN LOS NEGOCIOS.¹⁵

Históricamente se han buscado infinidad de procedimientos para medir la eficiencia y hacer comparaciones de uno mismo y entre las diversas personas, pero no se ha enfrentado a fondo el sentido de lo que es realmente la eficiencia. Utilizar el máximo de las potencialidades del cerebro, sería una definición más precisa de eficiencia. Y eso es precisamente lo que sostenemos, cuando precisamos que si una persona efectúa un trabajo de meditación cuántica, en todas sus acciones estará participando con el mayor potencial de la mente en lo que esté haciendo en ese momento. Hay que reconocer que estadísticamente una de las características básicas de la meditación es incrementar la eficiencia y creatividad. La investigación de la meditación ha reconocido que es una poderosa técnica para incrementar la eficiencia y creatividad de las personas, además de otros beneficios orientados al crecimiento espiritual de los individuos.

Con la investigación y descubrimientos de los estados de conciencia y proceso de transformación personal, hoy, podemos tener un control de los estados alterados de conciencia. En condiciones normales el individuo trabaja en un bajo nivel de eficiencia. Se ha descubierto que el proceso que se experimenta en la meditación tiene dos efectos importantes para el desarrollo futuro de la humanidad. Sin ir más lejos, podemos afirmar que aquellas empresas que integren en sus programas de capacitación un adecuado espacio para la meditación cuántica, se convertirán en "empresas líderes y maestras" de la eficiencia.

Con esto estamos diciendo algo sumamente importante, que puede tener efectos poderosos en la estrategia futura de la dirección de empresas competitivas. Lo que se postula no es enseñar una forma de hacer negocios, sino que va más bien al corazón mismo de la eficiencia, de cualquier actividad realizada en su momento. Pero, cabe hacerse la interrogante, de si realmente este planteamiento tendrá o no aceptación por parte de los empresarios.

No importa de si creemos que se acepte este planteamiento pero lo que sí se sabe, es que si todas las personas son eficientes en una empresa, toda ella es una poderosa institución eficiente. Lo que se propone es como hacer eficientes a las personas que trabajan en esas empresas.

¹⁵ 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.

De ahí que, no es importante intentar la medición de la eficiencia, pues es una batalla perdida. Lo realmente importante, es proponer a las empresas a que se integren en principio a un programa de meditación cuántica, de tal modo que se encuentren con la eficiencia y con posterioridad puedan proporcionar al personal un camino de trascendencia.

Desde el punto de vista del mejoramiento de la eficiencia, a las empresas les interesaría solo la forma de meditación que produzca este efecto. Sin embargo, desde una perspectiva más amplia, con la meditación se puede también acceder a la otra "realidad complementaria" de la realidad ordinaria, que tiene también sus efectos en la eficiencia, pero son menos aceptables y creíbles por la gente de negocios. La otra realidad es un campo, llamémosle campo transpersonal-complejo que se accede en estados alterados de conciencia producidos por la meditación. En este campo transpersonal-complejo se produce una distorsión de los fenómenos físicos como el tiempo, espacio. Se puede acceder al futuro, pasado, telepatía, efectos de sincronicidad, sinergia, curación mental, conciencia ecológica, etc. El campo transpersonal-complejo es un campo de todas las posibilidades. Existe una relación entre la meditación y estos fenómenos. De ahí, la importancia de la meditación.

Otra cosa es cuando nos referimos a la eficiencia en los negocios, debemos considerar este término en su más amplio sentido. Negocio incluye, además del propio negocio empresarial, a la educación, salud, etc. En otras palabras al negocio de la vida entera. Así, todos estos principios pueden aplicarse a la multiplicidad de actividades que realicen las personas. Entonces, cuando decimos que la meditación contribuye a la eficiencia en los negocios, estamos también comprendiendo que la meditación cuántica favorece la eficiencia en todas las actividades de la vida.

También existe una mala comprensión de lo que es meditación cuántica. Se piensa que es un acto de reflexión y produce un efecto pasivo, quizás al percibir a la persona en el momento de la meditación en un estado de inmovilidad y focalización intensiva en un objeto de atención. Sin embargo, efectos posteriores a la meditación producen una transformación de la percepción que anticipa un mejoramiento de la eficiencia. No existen distracciones en lo que se está haciendo. Se está plenamente presente en la tarea desarrollada. En una palabra se vive y experimenta el momento de la mejor forma. Es decir, se es eficiente.

Ahora quisiera hacer una proyección de los probables escenarios en un nuevo enfoque del trabajo como un proceso del pensamiento complejo.

Todo lo que se describe a continuación, es una aproximación de un enfoque del trabajo a los nuevos paradigmas y conceptos de la ciencia en los sistemas vivos, con

un énfasis en una mejor forma de organizar el conocimiento. Será quizás una nueva forma de vivir en la incertidumbre, pero permitirá elaborar estrategias holísticas de creatividad, necesarias para atenuar el caos presente.

A medida que se vaya comprendiendo el pensamiento complejo, se irán creando condiciones para su implementación y operatividad.

Los diez factores donde se desplegará el pensamiento complejo en el desarrollo del trabajo son los siguientes:

1. En primer lugar, vislumbro el fin de la historia de la organización del trabajo como espacios de sistemas cerrados. (por efecto de la globalización)
2. Veo una disminución de la importancia en la programación de las tareas, conjuntamente con la aparición de la incertidumbre y estrategias para enfrentarla. Esto traerá como consecuencia la emergencia de aspectos no revelados ni pronosticados en sus partes constituyentes (el todo es más que la suma de sus partes).
3. Atenuación, aunque no desaparición de la burocracia (jerarquía) con un aumento simultáneo de la autonomía del trabajador, lo cual va a llevar a una descentralización del poder para la toma de decisiones autónomas. Esto traerá un aumento en la eficiencia y creatividad. Aparición de redes informales fluidas y autónomas que interactúan con las estructuras formales.
4. Incremento en la participación colectiva de forma horizontal, con la aparición de líderes transitorios para tareas específicas.
5. Influencia creciente de modelos de sistemas modulares. Trabajos segregados en módulos específicos de trabajo con patrones o modelos de acción general. Aumento en las relaciones e interacciones de los módulos de trabajo. (corta plumas suizo)
6. Libre circulación de la información y recursividad que permita la continua producción-producto-producción. (autopoiésis)
7. Aumento de la flexibilidad en el trabajo, con libertad en tiempos, espacios o lugares de trabajo.
8. Dar importancia cada vez mayor al proceso que a las metas. Estas serán vistas como procesos de otros procesos. Los procesos de cambios tendrán sentido cuando se participe en ellos con plena libertad para ejercer la creatividad.

9. Reemplazo de la competencia por cooperación en trabajos en equipo, como conexión de unidades autónomas para emergencia de acciones creativas. Fin de los sistemas de mediciones de calidad (calificaciones) a los seres vivos, pues todo el sistema es responsable. Como señala M. Ferguson (1980) “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 (1982, 2003):

“necesitamos comprender antes los procesos de cambios inherentes a todo sistema vivo. Una vez lo hayamos logrado, podremos comenzar a diseñar, en consecuencia los procesos de cambio organizativo creando organizaciones humanas que reflejen la adaptabilidad, la diversidad y la creatividad de la propia vida”.

Y concluye con dos razones para la comprensión de los sistemas complejos. Primero,

“parece, pues, que la comprensión de las organizaciones humanas como sistemas vivos constituye uno de los retos fundamentales de nuestro tiempo.” Luego agrega, “según la visión sistémica de la vida, la emergencia espontánea de orden y la dinámica de acoplamiento estructural, cuyos resultados son los continuos cambios estructurales característicos de todo sistema vivo, constituyen el fenómeno básico subyacente en el proceso de aprendizaje.”

En su libro *Las Conexiones Ocultas (2003)* respecto de los cambios necesarios en las organizaciones humanas, Capra concluye que,

la comprensión sistémica de la vida deja claro que los próximos años semejante cambio va a ser imperativo, no sólo para el bienestar de las organizaciones humanas, sino también para la supervivencia y la sostenibilidad de la humanidad como un todo.

LAS FRONTERAS DE LA COMUNICACION SILENCIOSA

El desarrollo de la conciencia lleva a establecer otras formas no ordinarias de comunicación que trascienden las fronteras de la comunicación normal. Durante nuestra vida paulatinamente se nos privó de la participación de esta otra comunicación silenciosa. Nuestra enseñanza fue orientada hacia una realidad material, lógica, permanente, objetiva, defensiva, programada, sensorial, no dual y de externalidad de Dios.

Se nos enseña que la realidad está definida sólo por la lógica, debiendo evitar la intuición o soñar despiertos. Veremos que la intuición es prudentemente una forma confiable y complementaria a la lógica.

Se nos enseña que sólo somos algo estáticos y permanentes. Veremos que somos los roles de lo que hacemos.

Se nos enseña que sólo lo objetivo es verdadero, evitando en lo posible lo subjetivo. Veremos que lo subjetivo puede abrirnos las puertas a otra realidad trascendente.

Se nos enseña que debemos adoptar una actitud invulnerable y defensiva. Veremos que existen formas de protección propias de la naturaleza humana.

Se nos enseña que debemos hacer las cosas en forma programada. Veremos que existen tiempos y lugares adecuados para realizar eficientemente las actividades.

Se nos enseña que sólo existe la verdad sensorial. Veremos que podemos acceder a otra percepción extrasensorial.

Se nos enseña que no existen dualidades de la conciencia. Veremos que en ocasiones podemos tener dos o más formas de percibir el mundo de la realidad.

Se nos enseña la externalidad de que Dios está fuera de nosotros. Veremos en experiencia propia, que Dios está siempre dentro de nosotros mismos.

Complejidad y Comunicación

En el capítulo “El Último libro de Cinco Páginas” de mi libro *EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA* (2004) se señala que *“Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que*

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

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

La **Psicología** establece la identificación de **estados de conciencia específicos**, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades. Si bien la cultura y educación juegan un papel importante en el establecimiento de un determinado nivel de conciencia, es factible experimentar otras formas de conciencia distintas a las que hemos estado habituados. Dado que existen diversos modos de fragmentación de la conciencia, aquí nos limitaremos al modelo Holístico. Se han demarcado 5 niveles de conciencia específicos: objeto, sujeto, comunidad, transpersonal y cósmico. Si bien, el individuo vive como unidad, está permanentemente en interacción con otros individuos. Aquí se integra la **Sociología** en la participación de los **factores relacionales entre individuos**. Es así, que los niveles de conciencia específicos se definen por la relación de los actores del proceso de cambio: Maestro, Intención, Objeto y Sujeto. Según sea el tipo de relación que se dé entre estos elementos, será el nivel de conciencia del individuo (sujeto). Así por ejemplo, en la educación tradicional, existe una frontera entre el Maestro y el sujeto, asumiendo este último el carácter de objeto. Si la frontera es con el objeto, el Maestro y sujeto asumen el carácter de sujeto, pues no hay fronteras entre ellos mismos. Si no existen fronteras entre los actores del cambio, se forma una comunidad. Si desaparece el Maestro, se trasciende la relación sujeto-objeto mediante el observador-participante del cambio.

Si existe una desidentificación cósmica de sí mismo, sólo se observa serenamente el cambio. Es importante el papel que juegan los factores relacionales y los actores del proceso de cambio en los diversos campos y actividades del ser humano (Salud, Educación, Trabajo, etc.). El factor relacional juega un rol importante en el desarrollo del proceso de la meditación guiada con música desarrollado en este libro. El sujeto experimenta un cambio de los vínculos entre los actores del proceso de la meditación. Primero, al iniciarse la meditación, existe una marcada frontera entre el maestro (guía), la intención (objetivo de la meditación), el objeto de fijación de atención (música) y el sujeto (participante). El maestro comienza verbalmente a describir la intencionalidad de la meditación, sintiéndose el sujeto separado de él. A continuación, al iniciarse la grabación, desaparece el maestro quedando solo sus instrucciones de la intencionalidad de la meditación. Luego al comenzar la música (objeto de concentración) el sujeto comienza paulatinamente a “olvidar” o dejar de pensar, primero en el maestro, después en la intención y por último en la música, quedando en una situación relajada de observador-participante, en que se funde el objeto con el sujeto, lográndose así la intencionalidad buscada.

“Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos”. Esta sentencia bíblica nos dice que la comunión de personas reunidas de cierta forma, produce un cambio de nivel de conciencia. Es decir, la formación de una estructura de la mente humana tiene el potencial de transformación. Si consideramos que se une un grupo de personas como un sistema abierto, conformando con sus mentes una estructura disipativa (es decir, “una sola mente”), cada una de ellas configura un nodo, sujeto a bifurcaciones o fluctuaciones por la estimulación externa de ellas con la capacidad de encontrar cada mente individual, múltiples soluciones frente a una intencionalidad común para todas ellas. Todos los participantes tienen una meta (intencionalidad) común, pero cada participante tiene su propia imagen del objetivo-meta y en forma no lineal deriva hacia diversas soluciones al azar, aunque todos reciben la misma estimulación externa que mantiene lejos del equilibrio a la estructura disipativa en funcionamiento, cada mente elabora, de acuerdo a su particularidad, su propia solución o respuesta.

En el desarrollo del proceso de las experiencias en **meditación cuántica** realizadas en los talleres, se dan frecuentemente vivencias de **comunicación silenciosa**, que trascienden las formas tradicionales de intercambio de información entre las personas. Así, una persona en estado alterado de conciencia percibió que alguien pasaba sobre su cuerpo cuando el guía visualizó mentalmente esa acción. En otra ocasión, algo que ocurre a menudo, un participante de un grupo de meditación visualizó las mismas imágenes de los otros participantes. La comunicación silenciosa obtenida en la técnica de psicometría efectuada en los talleres, es otra forma de adquirir información respecto de la historia de un objeto. También, en la técnica de visión dérmica, obtenemos información por el tacto aplicado a la percepción de un texto.

Cuando empezó el tambor, pedí que le diera un mensaje a alguien que estaba aquí que necesitara de mi amor y acogida. Pensé que a ella los tambores no le gustaban; estuve enviándole calma y mis cariños; y en eso estuve muchísimo rato, cuando después quise recibir el mensaje o buenas vibras de otros, solo vi que los tambores eran mis barrotes de cárcel, ellos no dejaban entrar ningún mensaje, ni ninguna energía, tanto que me sentí angustiada por algún momento, pensé que podría cambiar y que se abriría algún camino pero todo era café y muy terroso; y se cambió era muy molesto, me dio lata que no cambiara y abrí los ojos antes de tiempo, no quise seguir.

La comunicación silenciosa, se ha descubierto en experimentos de diálogos entre personas que producen en el nivel microscópico, ciertos movimientos sincronizados en forma inconsciente que permanecen acoplados con las palabras emitidas y escuchadas. De ahí que la comunicación silenciosa, sería “una danza en la que todos los involucrados realizan movimientos complicados y compartidos a lo largo de numerosas dimensiones sutiles” (William S. Condon). En general la sincronización se mantiene con el interés o atención adecuada, y si por alguna razón se desvía esta, una pausa de silencio permite volver y reanudar la sincronización anteriormente perdida. Ahora bien, la 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”. Algunos participantes de los talleres de meditación describían estas experiencias.

Viví, una relación erótica y sexual con mi pareja como nunca la había experimentado. Sentí enormes sensaciones de energía erótica que recorría mi cuerpo y mi mente. Me retorció de placer erótico. Me cuesta expresar todas estas sensaciones, pero fue tremendamente grato y me produjo mucha felicidad.

Sentía vibraciones que subían desde los dedos hacia la cabeza y que cambiando de manos y empezar a hacer menos fuerza igual se mantenían las vibraciones, como si estuviera lleno de energía; era muy agradable, que jugaba con la energía; solo quería ir con la energía hacia arriba, era rico.

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

Se sabe, que situaciones de estados emocionales de aislamiento, desesperación, sentimientos permanentes de desamparo, abandono y temores generan estrés, y producen cambios en el sistema inmunológico y de la estructura arquetípica de la conciencia, que origina efectos perjudiciales al organismo y que alteran o pueden alterar la comunicación silenciosa entre las células provocando efectos en las formas de crecimiento de las células. Restablecer la comunicación silenciosa entre las células, puede ser el camino para eliminar o reducir la mal formación genética producida. Las células en condiciones normales se comunican silenciosamente entre ellas, sin distinguir la separación objeto-sujeto o de mente-cuerpo, de tal modo, que funcionan de una forma de conciencia de tipo observador-participante, que las

mantiene en permanente contacto con la información de su entorno. Cuando el organismo se ve enfrentado a situaciones de estrés, se rompe este sistema de comunicación silenciosa e información y se aíslan algunas células, las que pierden el contacto (conciencia) de las células contiguas y comienzan a crecer en forma autónoma produciendo alteraciones de crecimiento en discordancia con el resto del organismo.

Las técnicas de relajación, **meditación cuántica** y visualización producen cambios positivos que reducen el estrés y ayudan a restablecer **la comunicación silenciosa e información** (conciencia) intercelular, recobrándose así el equilibrio homeostático perdido. Se han obtenido remisiones y curaciones del cáncer utilizando este tipo de técnicas, entre las que se destaca las empleadas por el doctor Simonton y las técnicas de Curación cuántica de Deepak Chopra.

La conciencia celular, sería entonces una forma de acelerar el proceso al complementar y regular el equilibrio psicosomático de la salud, obtenida tradicionalmente con los procedimientos aplicados en el ejercicio de la asistencia sanitaria. De esta forma, se nos responsabiliza en la mantención de nuestra enfermedad o regularización de la salud.

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

La mayoría de la gente no comprende que pueda existir otra realidad en esta realidad. Gracias a una mayor comprensión de la nueva física cuántica, podemos afirmar que ambas realidades son complementarias. Recordemos la teoría de la luz onda-partícula. La luz para ciertos efectos se comporta como onda y para otras como partícula y ambas coexisten. La conciencia, podríamos asimilarla a que en condiciones normales actúa como partícula y en estados alterados como onda. Esto nos lleva al próximo capítulo de los cambios en la ciencia.

LA CIENCIA DEL CAMBIO.

Antes de pasar a los distintos campos de la ciencia, haremos una revisión de algunos conceptos. ¿Qué entendemos por **normalidad, aprendizaje y maestro**?

A menudo consideramos que lo **normal** es la situación óptima y suprema a la que podemos aspirar y que prácticamente no existe otro estado superior al que tengamos acceso. Con esta percepción, estamos limitando la manifestación de nuestras potencialidades interiores. La cultura en nuestra sociedad occidental ha contribuido a limitar nuestras capacidades en todos los ámbitos de actividades, en la salud, aprendizaje, trabajo y cualquier aspecto de la vida. Ahora sabemos que cada vez podemos superar nuestros récords personales hasta límites casi imposibles, y podemos llegar a ser, lo que queremos ser e ir más allá de lo normal.

Respecto del **aprendizaje**, ya lo hemos dicho, existen diversos medios para acceder al conocimiento. Existe el conocimiento cognoscitivo adquirido mediante instrucciones (conferencias-clases) o mediante descripciones (libros, citas y pensamientos). Por otra parte, existe el aprendizaje fenomenológico-experiencial de las relaciones interpersonales en comunidad (grupos de encuentro). Existe también un aprendizaje intrapersonal mediante la focalización de la atención (meditación-psicotécnicas). Por último disponemos de una sabiduría interior (iluminación) a cuyo acceso tenemos mediante estados de conciencia alterados.

Respecto a lo que denotamos como **maestro**, se define como tal a uno de los actores del cambio (maestro-sujeto-objeto) que tiene en los estados de conciencia inferior, la responsabilidad y recursos para el cambio. A medida que evolucionamos en los estados de conciencia, el maestro comienza a disolverse y desaparecer cuando el sujeto asume la responsabilidad y obtiene los recursos desde su propio maestro interior. Las fronteras entre los actores del cambio existente al principio en los niveles de conciencia inferior, desaparecen en la unicidad del Ser, cuando el sujeto se funde en la relación sujeto-objeto.

El **Modelo Holístico** de aprendizaje frente al cambio, toca aspectos del campo de la ciencia cognoscitiva y fenomenológica, que explican alguna de las razones del comportamiento y de la naturaleza humana. Es así, que se integran a este modelo descubrimientos de la Física, Química, Biología, Psicología, Sociología, etc.

En el campo de la **Física** atómica por ejemplo, el teorema de Bell sostiene que si dos partículas relacionadas de tal modo que una de ellas posee un **Spin** positivo (giro en un sentido) y la otra partícula un Spin negativo (giro en sentido contrario), si se alejan las partículas, no se elimina la relación. Cambiar el Spin de una de ellas, simultáneamente cambia la de la otra, por muy alejado que estén ellas, como si existiera un sentido de cooperación telepático. Se diluyen las polaridades y

dicotomías, de tal forma que el todo es mayor que la suma de las partes. Esto también nos sugiere el pensamiento místico de que todo está relacionado con todo. El principio de **Sinergia** establece que existe una relación entre los diversos componentes de un sistema, de tal modo que sin mediar un acuerdo entre las partes, se da un comportamiento simultáneo de apoyo mutuo (coincidencia significativa). Esto sugiere la idea que existe un campo **Holográfico** en donde las partes están en el todo, y el todo está en las partes. Se dice que el cerebro es un Holograma. De ahí, que los fenómenos parapsicológicos no serían tan anormales como parecen y que se favorece su presencia mediante estados alterados de conciencia.

En **Química**, el Premio Nobel, Ilya Prigogine sustenta la teoría de las **Estructuras Disipativas**. Según la 2a Ley de la Termodinámica, el Universo tiende hacia el reposo o muerte térmica. Es lo que se conoce con el nombre de **Entropía**, proceso hacia el deterioro o destrucción de sí mismo. Sin embargo, el proceso de **evolución** va en sentido contrario a la entropía, es un acto creador. De ahí que se le conoce como **Sintropía**. (Sin: junto con). Prigogine observó que existen fenómenos en la Naturaleza que no se comprimen a niveles inferiores, sino que se expanden hacia un orden superior. Esto se da sólo en los sistemas abiertos. En estos sistemas se requiere energía para conservar la estructura, de ahí el término disipación (consumo) de energía. A medida que la estructura del sistema es más compleja, es más inestable pues necesita mayor energía para conservar el equilibrio. Las fluctuaciones de energía menores no afectan su estructura. Pero si estas aumentan, entonces la estructura original no puede sostener estos cambios y por lo tanto debe buscar un nuevo equilibrio en un nivel superior más complejo y que a su vez requerirá de mayor energía, haciendo más inestable el sistema. El estrés, las crisis, los cambios violentos, las paradojas, son estructuras disipativas y oportunidades que pueden originar un salto a otro orden superior. No aventurarse a la posibilidad de un cambio puede darnos mucha seguridad en el nivel que estamos, pero si bien es un riesgo enfrentarse al cambio, si no lo hacemos, perdemos una gran oportunidad de trascender a otros niveles de orden superior. El cerebro es una estructura disipativa. Su complejidad altísima se verifica en el consumo de energía. Pesando un 2% del cuerpo consume el 20% de oxígeno. Las sociedades y grupos de encuentro también son estructuras disipativas. Otro papel importante que juegan las estructuras disipativas, es el efecto **Fractal**, repetición de una estructura had-infinitem, donde una alteración en una fracción del sistema, puede desencadenar un cambio en la totalidad de él, por efecto de las fluctuaciones e inestabilidad del sistema.

La **Biología** ha permitido conocer el funcionamiento de los **hemisferios cerebrales**. Se ha descubierto a través de operaciones quirúrgicas que al separarlos, cada hemisferio tiene su propio lenguaje y que normalmente actúan cooperativamente ambos. También se ha investigado que el hemisferio izquierdo funciona con ondas cerebrales beta de baja longitud y alta frecuencia y el hemisferio derecho con ondas

alfa y theta de mayor amplitud y menor frecuencia. Dado que la creatividad, imaginación, percepción de modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje de este reino es un medio para acceder a su territorio. Mediante las **psicotécnicas** como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, etc. Es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. Existen tres formas de "viajar a la derecha": Hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente, bloquear el lenguaje de otro ambiente y obedecer una orden que nuestro sentido crítico no acepta. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las conferencias, meditaciones y diálogos. Por otra parte, si los recuerdos, que son estructuras disipativas se presentan en un estado alterado de conciencia, con ayuda de las psicotécnicas, las ondas cerebrales de mayor amplitud producidas en este estado, provocan fluctuaciones que no pueden absorberse por todo el sistema, lo que produce inestabilidad en la estructura básica, la cual debe cambiar a un orden superior, para establecerse en un nuevo nivel de equilibrio de mayor complejidad.

En **Antropología**, los descubrimientos de figuras, denominadas imágenes entópticas ("del interior de la visión"), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala Richard Leakey (2000) han sido consideradas primero, como simplemente "arte" o "simples garabatos ociosos, grafiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn", considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio" Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar tales imágenes han sido consideradas "poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando además, S. Grof (1985) que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico".Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso neurocuántico, sería la fuente de acceso al inconsciente. Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos, pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural.

Un último análisis comparativo del significado de estas imágenes plasmadas en las cavernas, es que creo podrían representar la totalidad del proceso en la que se encuentra el individuo al crear las condiciones adecuadas para que se produzca el fenómeno alucinatorio. Primero, una lectura de las imágenes nos revelaría que, los puntos cambiantes de menor cantidad a mayor cantidad, es una representación de la inversión de población a un nivel energético superior; segundo, los puntos y líneas ordenados en paralela, representan una sustancia en condiciones iniciales de los átomos en un nivel energético equilibrado; tercero, las líneas uves y en zigzags, representarían las ondas de energía transformadas de incoherentes a coherentes; cuarto, los círculos concéntricos, serían el resultado de la emisión energética (cuántica) hacia el centro del sistema; quinto, la cuadrícula representa la reproducción de interferencias de ondas (hologramas) que contienen la información; sexto, los rectángulos representan el sistema cuántico de radiación energética y se compone de los siguientes elementos que están compuestos en tres sectores, divididos por una pared oscura y una blanca (espejos paralelos resonadores), por fuera del segmento interno existen líneas continuas (estimulador externo) y una sola línea (emisión cuántica) continua que atraviesa la pared blanca (espejo transparente); por último, redes de líneas sobre animales (antílope de eland) cuyos cráneos con orificio (para soplar) permiten la emisión de sonidos. Las líneas serían una representación de la imagen contenida en las cuadrículas (hologramas) que emergen al tocar ese instrumento de viento y que permiten al individuo en trance, “leer o ver” las interferencias sonoras encerradas en las cuadrículas.

En la **Salud**, se sabe el efecto que tiene más allá de los factores virales, el ambiente relacional psicológico y sociológico del individuo enfermo. Así por ejemplo, el resfriado común no siempre afecta a una persona aunque estén presentes los agentes virales. Parece que disminuyen las defensas con todos esos otros factores relacionales. Conocido por casi todos son los problemas intestinales y dolores de cabeza producidos por factores emocionales en algunas relaciones de estrés. Por otra parte, el cáncer ha sido tratado con técnicas de meditación y pensamiento positivo (C. Simonton), manifestándose en algunos casos una atenuación del tumor maligno. Se sostiene también que toda enfermedad se ve afectada en alguna medida por un factor psicosomático.

En **Educación** tenemos el papel que juegan las expectativas en el aprendizaje. El efecto Pigmalión ha demostrado que un individuo normalmente actúa según lo que piensa que esperan de él. Es como una profecía autocumplida. Este efecto también se presenta en el **campo laboral** haciendo cambiar la actitud de los trabajadores. Una modificación en el modo de trabajar, puede ser interpretado por el individuo como una preocupación de sus jefes lo que puede incidir en su rendimiento.

La comprensión de estos aspectos de la naturaleza del aprendizaje, plantea un cambio en la forma y fondo de la educación tradicional que implicaría modificar los textos de estudio, el currículum y la actitud del profesor y alumno.

El aparente caos, producido al aumentar la complejidad del sistema educativo, mediante las fluctuaciones del aprendizaje orientado desde el hemisferio cerebral izquierdo hacia el hemisferio derecho ayudado por los procedimientos de alteración de la conciencia a través de la técnica de ciclos conferencia-meditaciones-diálogos, contribuye a crear un efecto de incoherencia en el funcionamiento cerebral, situación que intenta equilibrarse desplazándose a un nivel superior de mayor orden y coherencia. De ahí, que integrar ambos modos de aprendizaje, contribuye a un mejor aprovechamiento del potencial cerebral.

Todo este sistema de aprendizaje opera como un modelo de estructura disipativa, en donde para mantener una estructura estable, se requiere de mayor consumo de energía. Entonces, cuando se produce un cambio de conciencia, ya sea mediante el cambio en las formas de enseñanza -de la instrucción a la meditación- la única salida que le cabe al cerebro es, consumir mayor energía y/o producir una transformación que lo lleve a un orden superior, situación que normalmente no se produce al estar enfocado el modo de impartir la educación bajo un sólo sistema, con exclusión del otro, ya se trate de un modelo de educación humanista o autoritario como es nuestra educación tradicional. Al integrar ambos aspectos del aprendizaje, estamos cooperando con la mejor adaptación a un modelo de evolución de la conciencia, recordando que el todo es mayor que la suma de las partes. Es como buscar en la ciencia el estudio de un método que pueda integrar el conocimiento objetivo, en tercera persona, con la experiencia subjetiva, en primera persona.

Hay que recordar que en la ciencia, se plantea que siendo científico su método, tradicionalmente es adecuado para la observación, el análisis y descripción objetiva de la realidad. Es decir, todo su accionar esta dado en la investigación en tercera persona, dejando de lado, como ruido, la experiencia subjetiva. Sin embargo, tratar de medir objetivamente una experiencia personal, que de hecho es fundamental e íntegramente subjetiva, cae en lo que Ryle denomina *error categorial*¹⁶. También el hecho de saber que la ciencia acepta que existe una dimensión de materia y energía invisible, y que lo que conocemos como realidad es tan solo una ínfima parte de la materia y energía total del universo, nos da una visión restringida de aprehender esa realidad. De ahí que la investigación de la ciencia, en este ámbito, es incompleta o parcial. Así, en lo que respecta a la conciencia, y por ende la experiencia subjetiva, sostiene el Dalai Lama, “el método en tercera persona, es inadecuado para la

¹⁶ el error categorial, consiste en "representar los hechos de la vida mental como si pertenecieran a una categoría (o clase de categorías), cuando en realidad pertenecen a otro" (Ryle, 1949).

explicación de la conciencia". Y concluye que, "cualquier estudio sistemático de ella debe adoptar un método que dé acceso a las dimensiones de la subjetividad y la experiencia individual".

Las implicancias de la aplicación del modelo de aprendizaje frente al cambio, expuesto en este proyecto, pueden ser tremendamente imprevisibles y espectaculares dada la forma expansiva de participación y velocidad en la comunicación de los actores del cambio lo que hace que tenga todas las características de una estructura disipativa. De ahí que puede llamárseles Centros de Conciencia Disipativa.

Una característica fundamental de estos Centros es que en ellos no existe una jerarquía, sino que el poder está distribuido en toda la red. Puede que en algún momento percibamos una autoridad jerárquica, pero ella es ilusoria y transitoria, pues todos los puntos de la red son interdependientes y relacionados.

Pareciera ser que la clave está en la cooperación de los factores opuestos, integrados en una sola unidad, en una relación del tipo "esto y lo otro" en vez de "esto o lo otro", disolviendo las dicotomías. Esto es quizá lo que nos ha venido enseñando la religión: "buscad la unidad en todo". Ya lo dijo Jesús: "Si dos o más se unen en mi nombre, ahí estaré en medio de ellos".

ELABORACIÓN DE SECUENCIAS DE INMERSIÓN VIRTUAL (SIV)

Para el desarrollo del PíEE, experimentada por los alumnos en la sala de clases, se requiere de una preparación por parte del profesor, que incluye la elaboración de una herramienta fundamental para el alumno, que facilita la inmersión virtual de aquel. Las SIV son una herramienta audio-visual elaborada por el profesor utilizando para ello lo siguiente:

- Selección de temas de clases
- Selección de imágenes de contexto
- Selección de imagen u objeto por el alumno
- Selección de música
- Música para el contexto de imagen
- Música para la elección de imagen
- Accesorios de señales visuales o verbales
- Señales para salida de inmersión virtual
- Editar imágenes, música y accesorios con programas ad hoc.
- Poner en práctica dicha edición en la sala de clases.

Selección de temas de clases

De acuerdo a la clase a impartir, se seleccionan los temas referidos a:

- Ciencias duras: Matemáticas, Física, Química.
- Botánica y Geología.
- Prehistoria e Historia.
- Zoología.
- Astronomía.
- Climatología.
- Deportes.
- Idiomas.
- Bellas Artes.

Selección de imágenes de contexto

Una vez seleccionado el tema, ubicar varias imágenes representativas del contexto del mismo, como por ejemplo:

- Ciencias duras: números, cuerpos geométricos, fractales, electrones, tabla periódica, compuestos químicos.
- Botánica y Geología: hojas, árboles, piedras, rocas.
- Prehistoria e Historia: cavernas, dinosaurios, monumentos.
- Zoología: animales, aves, peces, delfines, insectos.
- Astronomía: interplanetaria e intergaláctica: planetas, galaxias, cometas.
- Climatología: zonas inhóspitas, climas extremos y zonas peligrosas.
- Deportes: Golf, Fútbol, Tenis, Automovilismo, Atletismo, Natación, etc.
- Idiomas: Alemán, Inglés, Francés, Ruso, Portugués, Japonés, Italiano, Chino, Español.
- Bellas Artes: Pintura, Escultura, Música.

Selección de imagen u objeto por el alumno

Posteriormente, seleccionar solo una imagen de las propuestas al alumno, referidas al tema, o de la propia iniciativa de él.

Selección de música

Se selecciona música diferente para el contexto y para la imagen seleccionada.

Accesorios de señales visuales o verbales y para salida de inmersión virtual

Se incorporan señales visuales o verbales para indicar el momento de selección de imágenes, del momento de cerrar los ojos y de salir de la meditación.

Editar imágenes, música y accesorios con programas ad hoc

Se editan las diferentes partes del proceso de inmersión virtual de acuerdo a especificaciones técnicas con ayuda de programas ad hoc.

Poner en práctica dicha edición en la sala de clases

HERRAMIENTAS DEL PROCESO AUTONÓMICO

Creador en 1988 del modelo de meditación disipativa, meditación cuántica, proceso autonómico o método Cread 90¹⁷.

Paralelamente a la lectura se asistió a varios cursos y diplomados de estos temas: En 1985, Control Mental Silva. En 2000, asistí a encuentro chamánico. En 2003, a PNL en la UTEM; en 2004, de Psicología Clínica Humanista, Existencial, Transpersonal, en la PUC; en 2009, diplomado de La búsqueda de sí mismo en Literatura, en la UDD y en 2013 diploma de introducción al mindfulness en la UAI.

Todo esto me llevó a escribir sobre ello. Primero comencé a hacerlo en cuadernos,

Posteriormente traspasé los apuntes a máquina de escribir. Más tarde comencé a usar el computador, una herramienta poderosa, para grabar mis escritos en papel.

¹⁷ Es un programa modular, porque comprende varias etapas y cada una de ella nos prepara y evoluciona para acceder a la siguiente. Es un programa de educación sin fronteras, porque es un proceso de aprendizaje continuo y se trascienden todas las fronteras o límites de la conciencia, de la identidad, del espacio y del tiempo. Es un modelo Cread 90, porque comprende cuatro formas de meditar, por Concentración, Relajación, Aventura imaginativa (visualización) y Desidentificación, bajo una Estructura de la conciencia (disipativa). El símbolo 90, es por dos motivos: porque el modelo fue desarrollado a fines de los ochenta para ser usado desde los noventa y 90 minutos, es el ciclo completo que experimentamos durante el proceso de dormir y soñar.

También hice micro-fotocopias de un programa de talleres de meditación. Las micro-fotocopias las transformé en diapositivas para proyectarlas en mis talleres.

Las técnicas de meditación y relajación las grabé en cassettes para escucharlas en grabadoras. Para perfeccionar el sonido holofónico, grabé las técnicas en CD y escuchando en reproductores CD de alta definición.

Durante cinco años (2004-2008), publiqué cuatro libros en editoriales nacionales.

En 2015-2016 pude publicar diez libros y ocho ensayos en Internet, Amazon, CreateSpace.

Algunos libros y ensayos se publicaron en Edición Kindle.

Últimamente en 2017 también he publicado 4 libros ilustrados.

Paralelamente he efectuado videos de secuencias de inmersión virtual y de carácter instructivos.

Para estas últimas herramientas empleé computador, celular, proyector laser, usando programas de grabación windows Live Movie Maker e imágenes de Pixabay.

TALLERES DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

A continuación, se describen diversas técnicas de inmersión virtual, que contemplan los módulos verbales, peri-verbales y transverbales, que inciden en el proceso autonómico, al producir la experiencia subjetiva de inmersión virtual, en el instante de la interferencia peri-transverbal.

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 sólo dedicarse a esta actividad de escuchar y si nos desviamos por alguna razón de ello, debemos volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del mantra (pausa 3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación

(pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a escuchar primero, el canto budista del Tíbet, siguiendo con el canto budista del Japón y terminando la meditación con el mantra de la compasión (pausa3) (**Grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

MEDITACION DE VISUALIZACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida (pausa3). La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos (pausa 3). Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización (pausa 3). Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855

(pausa 2) “Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra”
(pausa 5) (**grabe Tema y música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE VISIONARIO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

La técnica del viaje a un lugar inhóspito, de aislamiento, ha sido una de las pruebas o ritos iniciáticos de algunas culturas, para enfrentarse el individuo a las fuerzas de su propia esencia.

El aislamiento favorece la liberación y el proceso de cambio emocional y mental. A pesar de que se ve enfrentado a una experiencia difícil y temerosa, al salir de ella encuentra una expansión y liberación de sus temores.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje Visionario (pausa3). El primer viaje a la realidad no ordinaria puede realizarse manteniendo la mente libre de prejuicios y siguiendo la senda del chamán (pausa 3). Chamanismo, es una tradición extendida por todo el mundo de oriente y occidente y consiste simplemente en volver a nuestra naturaleza humana común, establecer de nuevo contacto con las plantas, los animales y con el propio planeta (pausa 3). Permite de un modo disciplinado que todo el mundo pueda recibir revelaciones espirituales, ayuda, conocimiento y sabiduría de las fuentes más elevadas de la realidad no ordinaria, una realidad llena de belleza y

armonía (pausa 3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Ahora en posición de meditación, con los ojos cerrados, iniciaremos nuestro viaje de aventuras (pausa 3). Cuatro de marzo de 1988. ¡Descubren fuente de la felicidad: Las acciones de los centros de investigación de la conciencia se van a las nubes! Estos titulares de la prensa sacudieron a la opinión pública al despertar esa mañana. Las indagaciones periodísticas, señalan que desde aproximadamente cinco años ocurrió un suceso que podría cambiar los destinos de la humanidad (pausa 3). A mediados de 1983, un avión que se dirigía a Venezuela, desapareció en medio de la jungla amazónica. La historia de sus ocupantes no se conoció sino hasta comienzos de este año, fecha en que se revela a alto nivel, los alcances del descubrimiento señalado (pausa 3). Veintitrés de Junio de 1983. Rex, con conocimientos de antropología, y que rara vez ha abandonado su país, se dirige hacia el aeropuerto de Santiago de Chile para viajar a un curso a efectuarse en Caracas, Venezuela (pausa 3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). A las 18 horas, del día treinta de junio, al no haber encontrado sobrevivientes se daría por terminada la búsqueda de los restos del avión (pausa 3). Volvamos al veintitrés de junio de 1983. A las ocho horas despegó el avión desde Santiago. Después, bajo el suave ritmo de la música, algunos nos relajamos y comenzamos a dormir (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). Alrededor de las catorce horas, se enciende luz de emergencia y comienza a precipitarse en picada la nave. Algunos pasajeros se desmayan, gritan o rezan. De pronto se produce un gran silencio como si comenzáramos a despertar de un sueño. Todo está inmóvil (pausa 3). Pasada la tensión, comienzan los gritos, dolores y agradecimientos a Dios por estar vivos. Ese día, o lo que quedaba de día, comenzamos a organizarnos: saber cuántos estábamos en buenas condiciones; prestar ayuda a los heridos; verificar el instrumental de radio; alimentación disponible; racionamiento; buscar refugio (pausa 3). Veinticuatro de junio. Intentamos recorrer en torno a nuestra morada. Es casi imposible penetrar más allá de treinta metros, dada la espesura de la jungla. Incluso sólo vemos los rayos de sol a través de los árboles (pausa

3). Rex, que conoce de culturas chamánicas, sabe que el lugar donde se encuentra es su oportunidad ideal de practicar en profundidad las técnicas de alteración de conciencia: aislamiento personal en la selva, escuchar los sonidos puros de la naturaleza, como el silbido de los pájaros, el viento que mueve las hojas de los árboles, el zumbido de los insectos, el agua del arroyo, y el silencio y oscuridad 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 de 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 vayamos relajando y continúa la música, imaginaremos que las pausas de respiración escuchadas corresponden a entradas o puertas hacia otros tiempos (pausa 3). Si deseamos cruzar estas entradas, bastará pedir permiso para ello y contar hasta tres (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

RECUERDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

El Espejo de la Mente (pausa3). La observación de un espejo en un estado relajado de la mente, permite el acceso a las profundidades de la conciencia (pausa 3). Muchas culturas han utilizado este instrumento como puerta de entrada a otras dimensiones de la mente (pausa 3). Ahora se sabe que para la estimulación con espejos, no tiene por qué ser necesario observarlo físicamente, sino que puede ser simplemente imaginado o percibido interiormente, y seguir produciendo cambios psicológicos importantes (pausa 3). Entre las técnicas con espejos, se encuentra la meditación del **Recuerdo de la Forma** (pausa 3). Entonces, ahora cerraremos 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, cerremos los ojos (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación (pausa 3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VISION INTERIOR

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo Verbal y peri-transverbal)

Visión Interior (pausa3). Por primera vez, intentaremos ir más allá de intelectualizar y/o describir lo que nos sucede o pueda suceder durante el proceso de la visión interior, pues se puede decir mucho sobre la meditación de visión interior, pero esta actividad, nos alejaría de la iluminación. Más bien se debe vivir la visión interior (pausa 3). Dado que la palabra agua, no moja ni quita la sed y el concepto de rosa no tiene la fragancia de una rosa, es muy difícil tratar de analizar lo que no está sujeto al análisis: emociones, sentimientos, experiencia vivencial, sincronicidad, acausalidad, trascendencia del espacio tiempo, percepción holística (pausa 3). Por ello, desde este momento, comenzaremos la tarea de ir hacia el encuentro con el sí mismo, sin prejuicios, esperanzas y análisis de los diversos acontecimientos a los que nos podamos ver expuestos, mientras perdura el ejercicio de meditación. Sólo la experiencia vivencial de la emoción de visión interior, es lo único que puede mover los cimientos de la propia conciencia y que produzca un cambio duradero en nuestra forma de ser. Podemos conocer mucho acerca del cambio, pero para cambiar se necesita una impresión que estremezca nuestra psiquis. Esto es lo que vamos a buscar en el estado de visión interior. De ahí que, para ir más allá de la intelectualización del cambio, no baste con abstraerse del pensamiento, sino que debemos

ir más allá del pensamiento. Más bien se trata de alcanzar un estado de olvido del pensamiento. Pero todo lo que hemos venido diciendo aquí es un proceso intelectual que es precisamente lo que no debemos hacer. Entonces, para olvidarnos de pensar, prestemos atención a la siguiente forma de meditar (pausa 3). Pero antes, sepamos que si permanecemos así, por más o menos media hora, al salir de este estado de conciencia no ordinario, sabremos si hemos experimentado o no una experiencia de conciencia interior. Si tal cosa ocurre, ya no importará analizar nuestra meditación. Bastará nuestro recuerdo de haber sido testigo directo del cambio de conciencia (pausa 3). Ahora en posición de meditación, pongámonos cómodos y sigamos las siguientes instrucciones (pausa 3) cerremos los ojos, localicemos la respiración en el abdomen, prestemos atención a la respiración profunda en el punto elegido, sintamos el sonido de la música en nuestro cuerpo, veamos hacia el interior (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

INTEGRACION ARQUETIPICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: mejora en relaciones con los demás, despertar sentido ecológico, aceptación de limitaciones, integración de las disfunciones de la conciencia, preservación equilibrada de la salud, sabiduría y paz.

TECNICA:

(Módulo verbal y peri-transverbal)

Integración Arquetípica. (pausa3) Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo, que es posible agruparlos en cuatro estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia (pausa 3). Las estructuras arquetípicas de conciencia, tienen las características que comprenden los cuatro elementos de transformación de la alquimia medieval: aire, fuego, tierra y agua (pausa 3). Desde un punto de vista transpersonal, estos elementos pueden tener un significado oculto, arquetípico, que tiene influencia en nuestro comportamiento inconsciente que se reflejan en nuestra conciencia prepersonal y personal de nuestra existencia. El hecho de identificarlas nos permite orientar y completar conscientemente el proceso de transformación de la conciencia mediante las técnicas de integración arquetípica de meditación (pausa 5). Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos y escuchemos la música de sonidos arquetípicos básicos (pausa 3) (**grave música seleccionada**) (pausa5).

La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJE DE EVOLUCION

APLICACIONES:

En Comunicación: Alcanzar un nivel más alto de conciencia: conciencia de evolución, conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo, conciencia de la formación de los minerales, vegetales y animales, conciencia primitiva de preservación de la vida, conciencia Ecológica, conciencia emocional, conciencia divina.

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.

1.- TECNICA: Conciencia del Cosmos

(Módulo verbal)

Ahora iniciaremos nuestro viaje evolutivo de la conciencia. Comenzaremos a imaginarnos que vamos viajando velozmente, como una luz por el cosmos e iremos viendo estrellas y planetas en la inmensidad del Universo. En este viaje alucinante irán apareciendo astros que en la infinidad del tiempo, han dado origen a nuestro sistema solar y a nuestra casa La Tierra, un pequeño hermoso planeta en la inmensidad del Cosmos.

(Módulo peri-transverbal)

Viaje por el Cosmos. (pausa3) El viaje por el Universo permite que emerja de nuestra interioridad un conocimiento de los orígenes de la Conciencia primordial. (pausa3) Mantengamos el sonido y la imagen de la formación del universo repetidamente una y otra vez (pausa3). El objetivo de este viaje, es ver la imagen y escuchar el sonido y sólo dedicarse a esta actividad, y si por alguna razón nos desviamos de ello debemos, volver nuevamente y no apartarnos de la conciencia del cosmos (pausa 3). Al término de la música, finaliza de todas maneras la meditación y si por alguna razón deseamos salir antes de ella, contaremos hasta tres y abriremos los ojos suavemente y moviéndonos suavemente daremos por terminada la meditación (pausa3). Ahora, colocándonos en posición de meditación, cerramos los ojos y comencemos a escuchar el sonido, visualizando la imagen del universo hasta el término de la meditación (pausa3) (**Grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente

(pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

2.- TECNICA: Conciencia prehistórica

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria (pausa3). En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros (pausa 5). Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación (pausa 5). Ahora, en posición de meditación, cerremos los ojos (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es sólo una piel de animal. Sostengo un palo en mis manos frente a una gran fogata que ilumina la cueva. Mi

pelo está muy desordenado. Observamos las pinturas en los muros y escuchamos el sonido rítmico del tambor hasta el término de la meditación (pausa 3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

3.- TECNICA: Conciencia del reino animal

(Módulo verbal)

El adoptar un sentido ecológico y de identificación con la naturaleza, es una de las finalidades de esta técnica. El sentirse plenamente identificado con las formas animales es un sentido de trascendencia de la conciencia personal que produce profundas necesidades de aceptación y respeto de las opiniones ajenas.

El proceso de transformación de formas usado por nuestros ancestros en sus cavernas, era un medio de establecer una comunicación transpersonal con las especies y les permitía favorecer el contacto con los animales, para satisfacer sus necesidades de alimentación y vestuario.

Era una pre-paración mental y espiritual del proceso de la caza de animales.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre (pausa3). Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una

nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido (pausa 3). Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias (pausa 3). Es un viaje por el mundo de la imaginación (pausa 3). Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar (pausa 2). Imaginémosnos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2). Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2). Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2). Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (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: Conciencia de las culturas

(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 vayamos relajando y continúa la música, imaginaremos que las pausas de respiración escuchadas corresponden a entradas o puertas hacia otros tiempos (pausa 3). Si deseamos cruzar estas entradas, bastará pedir permiso para ello y contar hasta tres (pausa 3). Si en cualquier momento deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

5.- TECNICA: Conciencia ecológica

(Módulo verbal)

Otra forma de mejorar la eficiencia, conjuntamente con la concentración y memoria, es aprender a imaginar, o más bien visualizar una escena de una narración histórica, que facilita el acceso a la mente metafórica u holística del hemisferio derecho del cerebro.

Además la visualización regula y equilibra los ritmos cerebrales, de tal modo que nos hace participar de la globalidad de la mente.

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Dirigida (pausa3). La "Visión Interior", no es más que una forma sencilla de hacer consciente el inconsciente, y consiste básicamente en que relajadamente, sin llegar a quedarse dormido, debemos con los ojos cerrados, concentrarnos en la respiración y en el cuerpo e intentar "ver" lo que ocurra al interior de nosotros mismos, sin ningún tipo de deseos y búsquedas, ni prejuicios y análisis de los acontecimientos (pausa 3). Antes de comenzar una sesión de "Visión Interior", debiéramos tomar conciencia del sentido de estar presentes, del proceso de trascender la identidad y de la capacidad de visualización (pausa 3). Dentro de los argumentos escénicos recomendados para experimentar la visualización de imágenes, cabe mencionar la famosa carta enviada por el jefe Seattle al presidente Franklin Pierce en 1855 (pausa 2) "Lo que ocurre a la Tierra ocurrirá a los hijos de la Tierra" (pausa 5) (**grabe Tema y música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

6.- TECNICA: Conciencia espiritual

(Módulo peri-transverbal)

Hemos ascendido desde la oscuridad de las cavernas hasta las alturas divinas del cosmos (pausa 3). Hemos experimentado una transformación en este proceso (pausa 3). Nos hemos purificado durante este viaje interior. Ahora estamos listos para recibir la presencia divina (pausa 3). Para ello debemos imaginar que somos “como un bambú hueco y vacío por dentro”. Nuestro cuerpo, con la apertura de los centros energéticos, está vacío por dentro para ser llenado por una energía divina (pausa 3). Sólo necesitamos simplemente identificarnos con el bambú hueco, que recibe la energía divina (pausa 3). Entonces, en posición de meditación, sin esperar nada más 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) (**grave música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

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) (**grave música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

TELEPATIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Si hemos podido comunicarnos con nuestro tacto, es también posible comunicarnos mentalmente con otra persona. Es un proceso de identificación y de adopción de la conciencia dual. Permite la percepción de los pensamientos y sentimientos de otras personas.

(Módulo peri-transverbal)

Telepatía (pausa3). La telepatía, es una forma de comunicación entre dos personas sin participación de gestos, palabras e independiente de la distancia y el tiempo que las separa (pausa 3). Con el aprendizaje en visualización libre y viajes en el tiempo, estamos en condiciones óptimas para comunicarnos con una persona que pensemos en ella (pausa 3). Para esto, en posición de meditación, imaginando a la persona que deseamos comunicarnos, compartamos algún sentimiento con ella (pausa 3). Cerremos los ojos y escuchemos el sonido rítmico de la música, hasta el término de la meditación (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos

suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

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 (1995)*. 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 omninivel¹⁸:

- 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 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 (1995)*. 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.

¹⁸ 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.

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

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 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.

Las imágenes, emociones, sensaciones físicas y características básicas que producen las diversas estructuras de la inteligencia descritas por Gardner 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.

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.

INTELIGENCIA COMPLEJA (IC)

Respecto de mi visión del proceso de evolución de la conciencia compleja trasciende los niveles reseñados por Gardner (1995) 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.¹⁹

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).

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 autónomo, desarrollado en mi obra, permite efectuar las combinaciones de las IM para la posibilidad de emergencia de la IT y apertura a la IC. Es así, que se inicia el proceso estableciendo primero un diálogo (inteligencia interpersonal) a través del lenguaje y orientación lógica del proceso (inteligencias lingüística y lógico-matemática). A continuación, el participante comienza una meditación disipativa

¹⁹ 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).

(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).

FENOMENOLOGÍA DEL EXISTENCIALISMO

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

Para iniciarse en un programa meditativo es recomendable y necesario desaprender y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica²⁰ (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 experiencias²¹ 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

²⁰ Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

²¹ Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.

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 ESO SOMOS

Reducción fenomenológica

Es la contemplación de los fenómenos, tal como se experimentan, en su esencia, sin revestirlos a referencias del pasado, como son conceptos, creencias y asociaciones o relaciones con otros actos conscientes que impliquen interpretaciones de la realidad. Debemos liberarnos de los paradigmas, que someten nuestra percepción, mediante el proceso de reducción fenomenológica. Como señalamos anteriormente, siempre actuamos según un marco de referencia que generamos o aceptamos en nuestra mente, rigiendo y orientando todo nuestro comportamiento según estos conceptos paradigmáticos que modifican nuestra percepción, pensamientos y acciones que originan con ello un proceso de validación y aceptación de nuestro modelo y visión del mundo: un libro, un autor, una idea o sistema de pensamiento, tienen influencia en nosotros, mientras no incorporemos a nuestra mente nuevos conceptos o modelos de acción. Prácticamente, los paradigmas o "sistemas de sumisión", nos afectan directa o indirectamente a causa de nuestra conciencia asociativa-programada. Sin embargo, esta misma situación nos da la capacidad de alterar la "sumisión" paradigmática, pues basta modificar los conceptos autorreferenciales para percibir el mundo de otra forma, orientando nuestro comportamiento bajo un nuevo paradigma del Ser, aun cuando normalmente el individuo no intenta modificar los conceptos que actúan como dogmas o prejuicios que suprimen o dificultan su libertad o independencia. Darse cuenta de este hecho es un factor importante que facilita el cambio, pues nos da la idea de que a pesar de que aparentemente el modelo adoptado en un momento pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él. Como dice Varela, el punto de partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

Las 35 experiencias (juegos) de reducción fenomenológicas²² seleccionadas, son las siguientes:

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

²² 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.”

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

Reducción fenomenológica e inteligencias múltiples

Las experiencias de reducción fenomenológicas pueden agruparse según el grado de similitud con las inteligencias múltiples:

Verbal-lingüística:

1. Llamarse a sí mismo (20 minutos).
2. Vaciar de sentido una palabra (2 a 3 minutos).
3. Escribir (20 a 30 minutos).

Lógico-matemática:

1. Ver figuras de Escher (5 minutos).
2. Contar hasta mil (15 a 20 minutos).

Visual-espacial:

1. Caminar en la oscuridad (algunos segundos).
2. Creerse en las alturas (15 a 30 minutos).
3. Entrar en el espacio de un cuadro (indefinible).
4. Observar un objeto definido (15 minutos).
5. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente (10 minutos).

Corporal-kinestésico:

1. Hacer una pared entre las manos (10 minutos).
2. Imaginar que pela una manzana (20 a 30 minutos).
3. Ver con un solo ojo (10 minutos).
4. Oír sonido interior (8 minutos).
5. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura (5 minutos).

Musical-rítmica:

1. Convertirse en música (20 a 120 minutos).
2. Escuchar su voz grabada (algunos minutos).
3. Reírse (7 minutos).
4. Oír el sonido del mar (7 minutos).
5. Oír sonido de copa de cristal (10 minutos).

Intrapersonal:

1. Esperar sin hacer nada (10 minutos a varias horas).
2. Tratar de no pensar (10, 20 y 30 minutos).
3. Observar caras en la oscuridad (20 minutos).

4. Permanecer sentado en la oscuridad (10 minutos).
5. Ver, oír y respirar por una sola fuente (7 minutos).

Interpersonal:

Relación del educador-educando

Naturalista:

1. Pasear en un bosque imaginario (2 a 3 horas).
2. Ver un paisaje como una tela tensada (20 a 30 minutos).
3. Pensar en todos los lugares del mundo (20 a 30 minutos).
4. Seguir los movimientos de las hormigas (30 minutos).
5. Hacerse el animal (10 a 20 minutos).

Reflexiva-existencial:

1. Ver las estrellas abajo (30 a 60 minutos).
2. Observar el polvo al sol (15 a 30 minutos).
3. Observar un lugar no definido (15 minutos).
4. Creer en la existencia de un olor (10 minutos).
5. Imaginar comer una naranja o limón (10 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 del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica

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.²³

²³ 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.

(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:

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:

Se 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:

Se 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:

Se 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:

Se 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:

Se 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 autodominio.

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)

EPILOGO

Podemos concluir, que 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 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. 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. Las potencialidades de la mente ya están “a la vuelta de la esquina”. 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. Disfrutemos de la naturaleza de la realidad de la mente, comenzando a tomar verdaderamente las riendas de nuestra vida. Nadie lo hará por nosotros.

APÉNDICE

Educar para enamorarse del mundo por María Teresa Pozzoli²⁴

A partir del descubrimiento de un dinosaurio, el Sinovenator Changüi se halló la pieza clave de la bifurcación cuando se produjo la división entre reptiles y aves. Basándome en este hecho histórico me permito hacer la analogía de si la experiencia educativa podría contribuir efectivamente a que las personas dejemos de vivir como reptiles para vivir como lo hacen los pájaros. Karl Sagan afirmaba que la cultura individualista contemporánea había hecho que grupos humanos completos se comportaran como seres reptílicos. En su etología, los reptiles actúan de modo distante, siendo poco afectos al contacto con otro par, dado que si algo lo caracteriza a estos seres de sangre fría es su condición de no acoger a sus crías. Mientras el reptil tiene una existencia que transcurre adherida al ras del suelo, cercana a las humedades y fangos de la tierra por la que se desliza, el ave surca los cielos, y desde lo alto puede visualizar con perspectiva lo que ocurre aquí abajo en el terreno. Sus alas son la condición que hace a su autonomía de movimiento y su vuelo es la metáfora de un posicionamiento elevado que permite una amplia perspectiva; con cada nueva incursión, los pájaros, por los aires reactualizan nuestra imagen arquetípica de libertad.

Para que esta peculiar transformación pudiera darse, deberíamos acceder a un nuevo paradigma, que nos hiciera al asumirlo, enamorarnos del mundo. Y me preguntaba ¿cómo contribuir desde el modelo educativo a preparar seres humanos que se enamoren del mundo del que forman parte? ¿Cómo hacer seres emocionalmente maduros, contactados con su ser interior y espiritual, auto-observantes, vigías del Universo?

²⁴ María Teresa Pozzoli tiene una amplia experiencia en la visión del pensamiento complejo:

- Dirige el Instituto de Pensamiento Complejo, Santiago de Chile. •Experta en Pensamiento Complejo.
- Psicología Social desde la mirada de la Complejidad.
- Creación y Aplicación de un Modelo de Intervención Educativa (“Implexo”) desde la mirada de la Complejidad para sujetos y grupos, la construcción de nuevos liderazgos, el cambio paradigmático y la construcción de una convivencia sana y sustentable.
- Experiencia Docente de 30 años a nivel Universitario (1984--Actual), Investigadora, Escritora y ha publicado entre innumerables escritos en diarios y revistas nacionales y extranjeras, las siguientes obras:
 - “La conciencia llega tarde: sujeto complejo y conciencia planetaria”
 - “Arte, Belleza y Espiritualidad, desde el Pensamiento Complejo.”
 - “Pensar de Nuevo: ensayos sobre Pensamiento Complejo”
 - “La obediencia de Abraham: ensayo sobre el aprendizaje institucional de la obediencia patológica”
 - “Complexus: Psicología, Ciencias de la Salud, Educación y cambio cultural desde el Paradigma de la Complejidad”.

De la reptilica manera de educar

Un paradigma controla no sólo las teorías y los razonamientos científicos, sino también el campo cognitivo general de una cultura y, por supuesto, la praxis derivada de los principios teóricos, explícita o implícitamente formulados. El paradigma está implícito en la lógica que reproduce el sistema educativo, y queda impreso en los conceptos, sentimientos y actitudes respecto de la manera de pensar la propia vida, la realidad circundante y el mundo en toda su vastedad.

Si no incorporamos otra manera de ver la realidad, de la que se desprenda un sentimiento de hermandad con la creación entera, es muy difícil que cambie nuestra actitud hacia todos los sistemas vivos, en los que se halla 'lo humano'. Transformar los contenidos de los objetivos educativos para posicionarnos en un nuevo paradigma requiere forjar un nuevo punto de vista, integrador y abarcativo (como la analogía de los 'pájaros').

La visión antropocéntrica difundida por el sistema educativo como herencia de la Ilustración, nos fue convirtiendo en explotadores irresponsables de los recursos naturales, en controladores 'conquistadores' de territorios ajenos, -no solo a nivel de países y de regiones, también a nivel interpersonal- en poseedores insaciables de bienes para sentirnos más seguros e infalibles, en devoradores permanentes de objetos y de sueños sin destino...Y no habrá provisión hecha que pueda alcanzarnos para devolvemos a la sustancia de los sueños, que es la materia originaria de nuestra propia alma silenciada. Sólo habrá dirección, ascensión y diligencia hacia algo, a través de la completitud que aparezca con el sentimiento de integración al Universo y este se logrará, indudablemente, por nuestra conexión a un orden superior que nos contiene, que nos da pertenencia y que es inútil desconocer. Ese orden superior es el Universo al que estamos integrados en 'red'.

Un paradigma para enamorarnos del mundo...

Hemos sido mal enseñados respecto de las cualidades, limitaciones y potencialidades del 'capital natural', tanto interno, del 'sí mismo', y externo, del mundo externo, objetivo, desconociendo que ambos funcionan de modo co-relacionado, en un solo sistema de la vida. Por ello, sería indispensable abandonar la concepción antropocéntrica presente en la educación, realizando una campaña de alfabetización paradigmática para que todos -educadores y educandos- volvamos a aprender a deletrear el mundo, -partiendo desde el kinder hasta los doctorados universitarios- desde una mirada por la que cada uno solamente se sienta un minúsculo punto dentro del universo, incorporando una visión ecosistémica en la que todas las coordenadas de los sistemas vivos converjan y sean espontáneamente respetadas. Como lo decía el maestro Bateson: la verdadera belleza

es la que aparece como tributo cuando es posible visualizar la interconexión entre lo que aparentemente está disociado. Pues para ello hace falta un meta-punto-de-vista que recree el tejido en red del Universo, lo que en términos metafóricos se alcanza desde la altura que logra el pájaro cuando alza su vuelo...

Sin un sentimiento de hermandad con la creación entera es muy difícil que cambie una actitud de este tipo. Sentirse en hermandad con la creación, integrado a la red del Universo es comprender que a través de cada una de nuestras minúsculas acciones, se desconstruye y reconstruye de modo incesante lo que nos afecta humanamente de modo silencioso, y que durante generaciones y siglos, ha sido imperceptible a nuestro ojo ciego por un paradigma que deberemos abandonar.

Hagamos de nuestros retoños una bandada de pájaros. La verdadera enseñanza para asegurarles los insumos para una vida más plena, es que se contagien de un tipo de humanismo del que devenga un respeto sagrado del Universo, constituido de la misma materia respetable que la propia humanidad; almas salvajes recuperadas y vibrantes por estar enamoradas del mundo...

Todo lo que tenía que decirse, ya fue dicho, solo se trata de educar para vivir de un modo más armonioso con el Universo, si esto se logra, encontraremos un nuevo sentido a la vida pedestre, en el que el Otro diverso se erija como un referente visible al que estamos necesitados de respetar, porque si no aparecerá el riesgo de empobrecer o perder la propia alma.

Educar para enamorarse del mundo, pasar de ser reptiles a ser como pájaros...quizá sea la única tarea educativa pendiente.

BIBLIOGRAFÍA

- Arnheim, R (2000). El quiebre y la estructura. Santiago de Chile: Ed. Andrés Bello.
- Berman, Morris. (1990). El reencantamiento del mundo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- (2004). Historia de la conciencia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bertossa F. & Ferrari R. (2010). La mirada sin ojo. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Capra, F. (1982). El punto crucial. Barcelona: Integral.
- (2003). Las Conexiones Ocultas. Barcelona: Editorial Anagrama.
- (2006). La Trama de la Vida. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Casassus, J. (2009). La educación del ser emocional. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Castaneda, C. (1988). Las enseñanzas de don Juan. México: Fondo de Cultura Económica.
- (1986). Una realidad aparte. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castillo, J. (2005). Dinosaurios en Chile. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Cornwell, J. (1997). La imaginación de la naturaleza. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Chopra, D. (1989). La Curación Cuántica. México: Editorial Grijalbo.
- Damasio, A. ((2009). El error de Descartes. Barcelona. Editorial Crítica.
- Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.
- 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.
- Eliade, M. (2001). El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. España:FCE
- (1993). El yoga. Inmortalidad y libertad. México: F. de Cultura Económica.
- Fadel, C.; Bialik, M.; Trilling, B. (2016). Educación en cuatro dimensiones. Santiago de Chile: Centro de Innovación en Educación de Fundación Chile.
- Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.
- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. Barcelona España. Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Garnier, J. P. (2014). Entrevistas 2010 – 2012 y 2015.
- Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.
- Goswami, A. (2008). La física del alma. Barcelona España. Ed. Obelisco, S.L.
- Hernández, G. & Rodríguez, L.M. (2003). Filosofía de la experiencia y ciencia experimental. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ibáñez, A. (2008). Dinámica de la cognición. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Kharitidi, Olga. (1999). El círculo de los chamanes. Barcelona: Urano
- Kronmüller, E. & Cornejo C. (2008). Ciencias de la mente. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Lanier, J. (2012). No somos computadoras. Buenos Aires: Editorial Debate.
- Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.

- Maturana, H. y Varela, F. (2004). *De Máquinas y Seres Vivos*. Argentina: Editoriales Universitaria/Lumen.
- Moody, R., Jr. (1984). *Vida después de la vida*. Madrid: Edaf.
- (1997). *Más sobre vida después de la vida*. Madrid: Edaf.
- Morin, E. (2005). *Introducción al Pensamiento Complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Naranjo, C. (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Ostapchenko, E. (1972). *Iniciación al Laser*. Barcelona: Marcombo S.A.
- Peña, O. (2004). *El Universo en un Instante de Conciencia*. Stgo de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- (2005). *El Universo en una Caverna*. Santiago de Chile: Mago Editores.
 - (2006). *Cambio de Sentido*. Santiago de Chile: Mago Editores.
 - (2008). *Para salvar la Tierra*. Santiago de Chile: Mago Editores.
 - (2017). *Psicología de la complejidad*. Amazon: Edición CreateSpace.
 - (2017). *Percibir lo esencial*. Amazon: Edición CreateSpace.
 - (2017). *Formación del educador esencial*. Amazon: Edición CreateSpace.
- Rogers, C. (1989). *El camino del ser*. Argentina: Troquel.
- Silva, J. (1980). *Reflexiones*. México: Diana.
- Silva, J. y Miele, P. (1982). *El método Silva de Control Mental*. México: Diana.
- Spire, A. (2000). *El Pensamiento de Prigogine*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Varela, F. (1999). *Dormir, soñar, morir*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- (2005). *Conocer*. Barcelona: Gedisa.
 - (2010). *El fenómeno de la vida*. Chile. J.C. Sáez Editor.
- Varela, F.; Thompson, E.; Rosch, E. (2005). *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.
- Walsh, R & Vaughan, F (Eds.), (1980). *Más allá del ego*. Barcelona: Kairós.
- (1994). *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós.
- Wesselman, H. (1999). *El mensaje del chamán*. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). *Encuentros con el espíritu*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Wilber, K. (1989). *La conciencia sin fronteras*. Barcelona: Kairós.
- (1998). *Breve historia de todas las cosas*. Barcelona: Kairós.
 - (2003). *Una teoría de todo*. Barcelona: Kairós.