

OMAR PEÑA GRAU



MULTIVERSO
EL DESPERTAR DE CONCIENCIA

MULTIVERSO EL DESPERTAR DE CONCIENCIA

OMAR PEÑA GRAU

MULTIVERSO

EL DESPERTAR DE CONCIENCIA

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA

EL UNIVERSO EN UNA SALA DE CLASES

DEDICATORIA:

A quienes vivieron, vivan o tengan la oportunidad de vivir un cambio de percepción, que les signifique una transformación interior de sus formas de relacionarse en el mundo...

...y, también, a los tres universos representados por Matías, Camila y Paolo, que me ayudan a disfrutar el estar inmerso en un multiverso de realidades.

No soy del pasado ni futuro,
Soy primero en el presente eterno,
Soy en relación de unos y todo,
Soy de estrellas, piedras y animales,
Soy todas las culturas del mundo,
Soy en desiertos, selvas y montañas,
Soy incólume frente a catástrofes,
Al final, en la vida, solo errante SOY.

INDICE

NOTA DEL AUTOR.....

A MODO DE INTRODUCCIÓN.....

(I) EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

PREFACIO.....

PRIMERA PARTE: EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

Introducción.....

I Proyecto: Un modelo de conciencia ordinaria.....

II Paradigma: Conciencia y meditación, como estructuras disipativas.....

III Estructura del átomo, y holografía en la conciencia.....

IV Capacidad de la mente.....

V Mundos reales.....

VI Estructura arquetípica de la conciencia.....

VII Yin Yang y tecnología de la conciencia.....

VIII Funcionalidad dual de la conciencia.....

IX Un modelo constructivista: Estructura del proceso autonómico.....

X Redescubriendo el presente.....

XI El último libro de cinco páginas.....

SEGUNDA PARTE: EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA

Introducción.....	
I Efectos inmediatos y posteriores a la meditación.....	
II Efectos inmediatos a la meditación.....	
III Efectos posteriores a la meditación.....	
IV Reforzamiento del cambio.....	
Epílogo: La profecía autocumplida.....	
Referencias Principales.....	

(II) EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA

PREFACIO DE LOS 90.....	
PREFACIO DEL PRESENTE.....	
I EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA.....	
II PROCESO AUTONOMICO EN EDUCACION Y COMUNICACION.....	
III COMPLEJIDAD EN LA REALIDAD VIRTUAL Y PROCESO AUTONÓMICO....	
EPILOGO.....	
REFERENCIAS.....	

(III) EL UNIVERSO EN UNA SALA DE CLASES

Nota del autor.....	
Agradecimientos.....	

Prólogos.....

PRIMERA PARTE: ESCUELA DE CREATIVIDAD Y SABIDURÍA

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

SEGUNDA PARTE: METAAPRENDIZAJE, LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

Introducción: Formación del educador esencial.....

CAPÍTULO UNO: EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI

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

CAPÍTULO DOS: CREACIÓN DE ESCENAS VIRTUALES EN CONCIENCIA PRIMARIA

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

CAPÍTULO TRES: ESPACIOS DE LA MENTE

Introducción.....
Inicio de prácticas.....
Programa educación sin fronteras.....
Tendencias en las actividades humanas del próximo futuro.....

Educación sin fronteras.....	
Educación virtual transpersonal.....	
Aventuras en el mesozoico.....	
Nueva imagen de la salud.....	
Eficiencia y trascendencia en los negocios.....	
Las fronteras de la comunicación silenciosa.....	
La ciencia del cambio.....	
Elaboración de secuencias de inmersión virtual.....	
Herramientas del proceso autonómico.....	
Talleres de relajación y meditación.....	
Inteligencias múltiples.....	
Inteligencia compleja.....	
Fenomenología del existencialismo.....	
Prácticas del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica.....	
Epílogo.....	
Apéndice.....	
Bibliografía.....	

NOTA DEL AUTOR

A casi dieciséis años de la publicación de *El Universo en un Instante de Conciencia* (2004) y a quince años de la publicación de *El Universo en una Caverna* (2005), se publicó en 2018 el tercer volumen, *El Universo en la sala de clases*¹, terminando y completando con éste, la trilogía de la serie *Multiverso el despertar de conciencia* (2020).

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

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

El Universo en una sala de clases, tercer volumen, de *Multiverso de ampliación de conciencia*, resume y desarrolla, como enseñanza-aprendizaje, la metodología, el proceso, elementos y herramientas que participan de la experiencia consciente, que permite ser testigo y hacedor de la realidad educativa, que se despliega como una cualidad emergente y autónoma en el proceso de vivir. 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.

Creo que *Multiverso*²... servirá como un texto guía básico para continuar la búsqueda del **conocimiento de sí mismo**, integrando los nuevos descubrimientos de la ciencia que afectan el comportamiento humano. El tema está esencialmente delimitado al campo de la conciencia del SER. En general las técnicas psicológicas y otros procedimientos son ciertamente efectivas. Faltan solamente los aspectos específicos y todas las variaciones experimentadas por los procesos cambiantes de las actividades humanas.

¹ Corresponde al subtítulo del libro *Metaaprendizaje la educación del futuro*.

² Los conceptos de *Multiverso*... **el despertar de conciencia, de expansión de conciencia, de ampliación de conciencia y en el darse cuenta**, acá se consideran similares y pueden ser utilizados en el texto de varias de estas formas.

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

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

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

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

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

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

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

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

A MODO DE INTRODUCCIÓN

(Estaba buscando quien podría hacerme una introducción o un prólogo de este libro. Recibiendo la revista Co.Incidir, de mi estimado amigo Luis Weinstein, me encuentro al interior de su revista precisamente con un escrito de él, como imagen poética, que pienso sintetiza y representa todo lo que quiero expresar en este, mi último libro, de tal modo, que los lectores podrían, en alguna medida, vislumbrar sus alcances en la lectura del texto. Para mí, es una gran coincidencia, recibir esa síntesis poética de lo que encierra el Ser, y haber sido escrita con su sabiduría al incorporar sus valiosos aportes al despertar y transformación de la conciencia. Creo que sintetiza, magistralmente, el despertar del ser que intento desplegar en Multiverso... un escrito esencial e intencional, que prepara al lector a la comprensión de su propio proceso de transformación).

TESTAMENTO

El milagro de la realidad, de que exista el ser
el milagro, madre de todos los asombros,
principio de los universos, de la vida, de nosotros,
el milagro, terreno último del ser, invisible, siempre
somos milagro, caminamos por el milagro
lo hemos olvidado
nos amurallamos en el palacio de la individualidad
vestimos el traje equivocado de la certeza
ávidos en el tesoro de apegos y separaciones.
Se nos pierde la señal de la incompletud
el regalo de poder dar granos de arena al milagro
de asumir la militancia en el ser.
El mundo duele de hambres de pan y de sentido
pero se da una ola de generoso aporte a mejor vida
atisbando el reconocernos en el asombro.
Es hora de meditación y creación
de diálogo y ciencia
de la gran amistad del bien, la verdad y la belleza
de mirar la salida del laberinto
donde no saludamos el milagro
su camino en las miradas de verdad
en la belleza estremecedora del encuentro
en la bondad del vínculo y de la sabiduría.

La noche ha sido larga
viene del primer ser humano
del desvaído fuego donde quedó el asombro.
Hay luces en la noche
se nos ha dicho que el prójimo es uno mismo
que no hay adversarios absolutos
en nuestra nave espacial.
Hay leves, inseguras, señales de amanecer
hoy es el momento de la unidad
unidad en la diversidad de nacionalidades
la de la acción comunitaria y la poesía.
La del trabajo interior y los vínculos
la del tú y el nosotros
la de la ciencia y la sabiduría
la del amor y el desapego
la del nuestro mundo interior y la del mundo
la de la ecología integral y la economía humanizada.

Luis Weinstein³

³ Luis Weinstein nació en Santiago de Chile, el año 1931. Poeta y ensayista, buceador en fábulas y mitos, educador comunitario desde los 15 años, médico psiquiatra y de salud pública, psicoterapeuta existencial-social. Su proyecto de vida y su trabajo en estos distintos ámbitos integran una perspectiva de equilibrio poético prosaico con el desarrollo de conciencia y el cambio cultural, en la dirección del paradigma de la ecología integral y la complejidad, con la mediación de la idea fuerza-valor de la salud integral. Es autor de una metodología del desarrollo personal integrado al cambio sociocultural y de paradigma básico, con aportes al trabajo de desarrollo individual, al diálogo en profundidad, a una instancia grupal y a su proyección comunitaria. Ha publicado 83 libros personales y numerosos en colaboración, de poesía, fábulas y ensayos, y tiene varios inéditos. También ha escrito un gran número de prólogos y participado en muchas publicaciones como editor y coeditor. Además, es miembro de Poetas del Mundo, del grupo Sueños de Médicos Poetas y del grupo Los Azules. Es parte del Directorio de Artistas Pro-Ecología y del Canelo de Nos. Editor General de la revista virtual Co Incidir, participa en programas comunitarios en el Litoral Central, en Recoleta y en Quillota. Coopera en un nuevo proyecto de formar una Multiversidad en Melipilla. Forma parte de la iniciativa de La Internacional de la Esperanza, a la que ha aportado su visión de la “amistosofía”, como parte de su mirada al pensamiento existencial complejo-humanista ecológico.

(I)

EL UNIVERSO
EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

OMAR PEÑA GRAU

Registro de Propiedad Intelectual N° 143.650

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

Diciembre 2004

Diseño, diagramación e impresión:

LOM ediciones Ltda.

Concha y Toro N° 25, Santiago

Teléfono: 672 22 36 - Fax: 673 09 15

DEDICATORIA:

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

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

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

(F. Varela)

“Lo pequeño es hermoso”

(E. F. Schumacher)

NOTA DEL AUTOR

La Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) tiene a su cargo realizar anualmente un programa de divulgación científica, para lo cual organizó recientemente la X Semana Nacional de la Ciencia y Tecnología durante el 4 al 10 de octubre de 2004. Es el “evento más importante de divulgación científica del país”. En esta ocasión, el tema marco del programa fue la Biotecnología. Uno de los paneles a desarrollar en “la semana” son las charlas “1000 científicos, 1000 aulas”, en que grupos de científicos e investigadores difunden las diversas facetas de la ciencia a las instituciones educativas. En tal programa de EXPLORA-CONICYT le correspondió al autor presentar la charla-taller “EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA”. En ella, el tema se desarrolla considerando el cambio de paradigma desde el enfoque de la importancia de la eficiencia en el mejoramiento de las máquinas (visión fotográfica) hacia la eficiencia en la forma de “percibir” y “hacer” las cosas (visión holográfica). De allí surgen dos preguntas que encierran la orientación del tema de este libro: ¿Qué opinión tiene la Ciencia frente a los cambios de percepción? y ¿cómo se aplica la tecnología en las diversas formas de vida y actividades?

El despliegue del tema, iniciado con EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, permite darnos una visión y comprensión de lo que encierra el estudio de la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. Gran parte de nuestras experiencias conscientes permanecen ocultas en nuestro interior. Sin embargo, si lo deseamos, todos poseemos un gran potencial de la conciencia esperando salir a la luz. Satisfacer estas necesidades, es el principal propósito del libro ESPACIOS DE LA MENTE, que contiene todos los elementos, métodos y técnicas que llevarán al lector, si se lo propone, a alcanzar la trascendencia del espacio, del tiempo y de la identidad, que le permitirán conocer,

comprender y experimentar su propia evolución espiritual. El libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA tiene por finalidad, prepararnos para el cambio de paradigma que emergerá en el desarrollo de las prácticas descritas en la obra ESPACIOS DE LA MENTE: Un Modelo Constructivista.

OMAR PEÑA G.

PREFACIO

Marshal McLuhan, en el último párrafo de su libro "La Aldea Global", señala en forma profética: "Para ser utilizado en la era electrónica, se necesita un modelo de comunicación del hemisferio derecho, tanto porque nuestra cultura, ha sido completado el proceso de cambiar sus modos cognoscitivos del hemisferio izquierdo al derecho, como porque los medios electrónicos son en sí del hemisferio derecho en sus normas y operación. El problema es descubrir un modelo que congenie con nuestra cultura y sus residuos de la orientación del hemisferio izquierdo. Dicho modelo, tendría que, tener en cuenta, la aposición de figura y fondo (los hemisferios derecho e izquierdo trabajando juntos y en forma independiente cada vez que fuera necesario) en lugar de una secuencia abstracta o un movimiento aislado del fondo".

Las etapas del proceso autonómico, presentado en este libro, desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro, que comprende la integración del funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro. El libro "El universo en un instante de conciencia" contiene las etapas conscientes del proceso de percepción. En su primera parte se desarrollan las características del proceso del modelo de percepción y en su segunda parte, los resultados inmediatos y posteriores conscientes de su aplicación. Por otra, parte el libro "Espacios de la mente" (en revisión), corresponde a la parte oculta, inconsciente del proceso de la percepción y el acceso a las múltiples formas de vida de la naturaleza. Luego, podemos decir que "El universo en un instante de conciencia" es un libro del hemisferio izquierdo y "Espacios de la mente" es un libro del hemisferio derecho. Ambos textos confluyen hacia una integración del proceso de la percepción, desde una visión fotográfica a una percepción holográfica de la existencia.

Para tener una visión integral del modelo, sería recomendable, iniciarse con la lectura de *La Aldea Global*, de Marshal McLuhan y, posteriormente, continuar con este libro, para concluir con *Espacios de*

la mente. Los dos primeros se centran en la ciencia de la conciencia y el último se enfoca en la tecnología de la conciencia y sus aplicaciones.

Ahora, si aplicáramos la estructura de tétrade (cuatro partes) de McLuhan al proceso autonómico, tendríamos que este proceso intensifica el uso del espacio acústico del hemisferio derecho y a su vez deja obsoleta la idea de que solo es importante el espacio visual del hemisferio izquierdo (aplicado en Occidente durante los últimos 4000 años). También recupera o vuelve a unir (re-ligare) la funcionalidad simultánea de ambos hemisferios o espacio visual y acústico (usado en forma aislada y esporádica en la historia humana). Por último, cuando se lleva más allá de su potencial existe un cambio o inversión desde el enfoque visual al holográfico, pasando de lo secuencial a lo simultáneo en la aplicación del proceso a todas las actividades humanas.

La vida y la realidad pareciera que se nos da, o refleja, como externa a nosotros, y de la cual no somos responsables ni autónomos para manejarla a nuestro arbitrio. Sin embargo, esta forma de presentarse el mundo de la realidad no es más que un modelo aceptado por nuestras creencias. La forma tradicional de percibir la realidad es como una imagen fotográfica de captación ocular de la imagen de un objeto externo, cuyo reflejo de forma invertida en la pared interna del ojo, es "girada" por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción del objeto "externo". Esta creencia ha permanecido por siglos en nuestra forma de interpretar la realidad. Este modelo de la percepción se ha derivado a todo ámbito de las actividades humanas. Incluso la ciencia usa en su método científico la observación de objetos para considerar la aseveración de sus hipótesis.

Hemos podido comprobar que si cambiamos nuestras creencias podemos percibir otra realidad. La nueva creencia es otro enfoque del mismo fenómeno u otra visión, desde otro punto de vista. Así, por ejemplo, la forma de percibir la realidad como una imagen holográfica de construcción de la imagen de un "objeto mental interno", cuyo

reflejo en la realidad externa se fabrica por el intérprete cerebral que traduce finalmente la recepción como un objeto "externo" a él. Para llegar a esta visión, comencemos por revisar diversos tópicos que encierran más de una realidad.

La primera de las visiones corresponde a una forma de visión fotográfica (o espacio visual) que representa la atención de una imagen (figura) captada por el hemisferio izquierdo del cerebro en los términos de McLuhan, frente a la segunda visión interna y oculta de la percepción del hemisferio derecho (espacio acústico) de desatención (fondo). La simultaneidad de ambos modos de percepción produce el despliegue de un encuentro resonante (visión holográfica) en el límite de intersección de ambas visiones.

El proceso autonómico presentado en este libro y en Espacios de la mente, emergió en forma intuitiva a fines de los 80 como un modelo modular de meditación, cuya característica era combinar simultáneamente aspectos del hemisferio izquierdo y derecho, de tal modo de producir un efecto resonante de interferencia de ondas neurológicas. El resultado fenomenológico era tratar de producir una imagen de realidad virtual (holográfica). Con el avance de la tecnología en la medición de las etapas del proceso de un instante de conciencia (F. Varela) se comprendió que el modelo de percepción no ordinaria (en meditación) no era más que una réplica de las etapas de lo que ocurre en un instante de conciencia ordinaria.

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

PRIMERA PARTE:
EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA

INTRODUCCIÓN

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

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

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

emitirá gases por el tubo de escape. Nuestra intención es que funcione la máquina. Pero si no dejamos escapar los gases (respuesta) taponando el tubo de escape, el motor se desincroniza, 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 post-hipnótica).

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

Como ya sabemos qué nos ocurre (proceso en etapas) en un instante de conciencia, en lo sucesivo nos dedicaremos, primero, a reproducir e investigar ese proceso en el modelo de MD en la percepción de la realidad no ordinaria, hasta aproximarnos a un instante de conciencia ordinaria, de tal modo de disponer de otra forma de acceso a la realidad. En segundo término, centraremos nuestra discusión en la

visión misma del modelo de la conciencia y meditación, como estructuras disipativas con el uso simultáneo del lenguaje verbal y no verbal en el proceso. Esto nos llevará a adentrarnos en los estados y estructuras de la conciencia, como elementos de una ciencia de la mente. Por último, veremos el rol de la intencionalidad en la plena presencia, de cómo lograrla y de lo lejos que se encuentra en nuestra cotidianidad (estado de sumisión) por lo oculto de nuestra intencionalidad. Los datos, metodología, procedimientos y aplicaciones de esta proposición se encuentran en el texto Espacios de la mente: un modelo constructivista. Por lo tanto, todo este set de información conforma una unidad integral, que se despliega en el proceso de vivir una experiencia de la realidad en un instante de conciencia.

I. Proyecto: un modelo de la conciencia ordinaria

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

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

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

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

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

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

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

Thomas Kuhn introdujo en su obra "Estructura de las revoluciones científicas" el término Paradigmas, que explica la forma en que se estructura un sistema del conocimiento. Para los fines de esta nota, hablaremos de cambios de paradigma de la meditación (conciencia), como un sistema abierto, asimilado a una estructura disipativa, en aquellos hitos del proceso de la meditación (conciencia), en que se

produce un cambio estructural de este cuerpo del conocimiento. No se hará una profundización de las formas tradicionales de meditar (ser conscientes), como un despliegue de los sistemas paradigmáticos, sino más bien se hará un énfasis en el cambio, en el sentido de mostrar las fluctuaciones que significan un cambio de paradigma de las formas de meditar (ser conscientes) en el proceso de la meditación (conciencia). Todo lo demás, comprende "hacer más de lo mismo". Un cambio de paradigma es, no sólo saltar a otro nivel de la información, sino a otra forma de "hacer" y "ver" la información. En una palabra, es un salto cuántico de una estructura disipativa, que es el conocimiento de la meditación (conciencia), en este caso.

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

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

Efectuando una revisión de las formas de meditar (ser conscientes), podemos verificar que en principio existirían tres enfoques que se han mantenido hasta nuestros días, a pesar de que ha habido intentos de modificar esta situación. En primer lugar, hay una posición de que se debe emplear una sola forma de meditar (ser conscientes) durante el

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

Normalmente se considera que la meditación (conciencia) se debe realizar individualmente y en la soledad, sin participación de otra persona, de tal forma, podríamos decir, que la meditación (conciencia) es asimilable más bien a un proceso de autohipnosis. Sin embargo, la meditación (conciencia) grupal tiene enormes posibilidades de llevar al participante a un viaje por su conciencia interior, pues facilita y acelera la entrada en trance meditativo (conciencia). A pesar de que en alguna medida se efectúe la meditación (conciencia) con participación de un guía o de otras personas, el proceso que experimenta el sujeto es, de todas formas, y así lo siente él, como de una vivencia autodirigida, pues él controla permanentemente y en gran medida todo el proceso de la meditación (conciencia), incluso para despertar.

Un punto importante, que no hay que dejar pasar, y considerar en el proceso de la meditación (conciencia), es el método que aplicaremos para producir el trance de expansión de la conciencia. Si bien para fines de análisis se presentan separadas, las formas de meditar (ser conscientes) se integran como una estructura disipativa, en el proceso de la meditación (conciencia).

En general existen tres formas de estructurar el proceso de la meditación (conciencia):

- método verbal (sensorial)
- método periverbal (perisensorial)
- método transverbal (trans-sensorial)
- método de interferencia periverbal transverbal

Método verbal (sensorial)

Son aquellas técnicas que utilizan principalmente la palabra como medio para producir el trance. La hipnosis, PNL, sugestión, visualización dirigida, viaje visionario y todas las técnicas que utilizan la sugestión (verbal) directa y permanentemente durante el proceso, desde su inicio hasta el término de él, serían ejemplos clásicos de este tipo. Fuera de centrar lo verbal en la intencionalidad de la meditación, se agrega una preparación verbal para el sujeto sin experiencias en estas técnicas. Se recomienda utilizar este tipo de método en sus comienzos y, posteriormente, una vez que el sujeto adquiriera autonomía en la inducción al trance, emplear el método transverbal que ya no requiere conocer conscientemente la intencionalidad de la meditación (conciencia).

Dado el descubrimiento de que cada persona tiene su propia velocidad de ritmo de captación y comprensión, el método verbal se ajusta y adecua más a las personas que "nadan" a la misma frecuencia o ritmo de la transmisión verbal. Sin embargo, todas aquellas personas que posean un ritmo menor o mayor que la frecuencia rítmica de las sugestion verbalizadas, por falta de captación y comprensión de lo

verbalizado, dificultarán o impedirán el acceso a la conciencia ampliada. Sólo aquellas que marchen al ritmo de la verbalización experimentarían los beneficios de la meditación. En este método se requiere de cuatro elementos que deben estar sincronizados: primero, viajar al mismo ritmo que la verbalización; segundo, captación de lo verbalizado; tercero, comprender el mensaje; cuarto, sentir en el cuerpo el mensaje transmitido.

Método transverbal (trans-sensorial)

Más que un método, este proceso es una experiencia. En ella durante todo el proceso no hay participación alguna de la palabra. Incluso la intencionalidad de la experiencia está oculta. Se aproxima esta vivencia a una experiencia de visión interior, mística, psicodélica o espontánea de crisis de transformación, como las descritas anteriormente en el proceso de evolución inconsciente de la conciencia. Como decíamos, "las crisis de transformación pueden ser el resultado de una enfermedad, accidente u operación, del cansancio y falta de sueño, del parto o del aborto, de una experiencia emocional o sexual, cambios en una relación afectiva, pérdida del trabajo o bienes, etc." Experiencias como encuentros con ovnis, experiencias cercanas a la muerte, despertar kundalini, viajes chamánicos y experiencias cumbres, cuya intencionalidad permanece oculta, producen experiencias de transformación y evolución de la conciencia en un proceso transverbal. El hecho de que la intencionalidad permanece oculta se comprueba cuando a través del método periverbal se obtiene los mismos fenómenos conociendo la intencionalidad de la meditación (conciencia) utilizada en este último método.

Método periverbal (perisensorial)

Este método se encuentra entre los dos métodos anteriores (verbal y transverbal). La característica del método periverbal (alrededor de lo verbal) es que utiliza en menor medida la palabra para producir el trance. Por ello, el método periverbal y transverbal se encuentran íntimamente ligados. Se asemeja a la experiencia del genio, que ha

estado por mucho tiempo pensando una idea y de pronto le llega de golpe la solución esperada.

Como decíamos, la integración de estos dos métodos corresponde a aquellas técnicas en que la palabra participa en menor medida, sólo al comienzo (para reforzar la intencionalidad del proceso definida en el método verbal) y al final (si fuera necesario) para "despertar" o salir de la meditación. La parte intermedia de este método se reemplaza por un estímulo rítmico (como la música) que ayuda en las fluctuaciones disipativas, además de profundizar y mantener el proceso de la meditación. La meditación del sonido primordial, respiración holotrópica, chamanismo, visualización libre y mántrica serían representativas de este método. Como señala S. Grof, "Para investigar las nuevas fronteras de la conciencia es necesario superar los tradicionales métodos verbales que recogen los datos importantes. Muchas experiencias que se originan en los dominios más remotos de la psiquis, tales como los estados místicos, no se prestan a las descripciones verbales. Por ende, es evidente que uno debe emplear procedimientos que permitan a la gente acceder a niveles más profundos de su psiquis, sin depender del lenguaje."

La señalada dificultad del método verbal de acceso al trance, no se produce con el método periverbal-transverbal, pues en estos solo se requiere de dos elementos a sincronizar: viajar al mismo ritmo del estímulo (música) y sentir el cuerpo la intención de la meditación (conciencia) definida antes de iniciar el proceso.

El modelo CREAD 90, presentado en este libro, utiliza en el proceso de la meditación preferentemente el método de estructura o meditación disipativa MD (verbal, periverbal y transversal).

Para obtener un buen resultado en la aplicación del método de MD, es necesario antes de iniciar el proceso, dejar bien en claro la intencionalidad de la meditación (conciencia). De ahí que, se hace reiteradas veces una descripción inicial de los alcances de la meditación (conciencia) a desarrollar durante el proceso del trance.

Es necesario, decir también, que los dos métodos señalados (verbal y periverbal) están emparentados con los métodos de educación tradicional y personalizado desarrollados por C. Rogers.

El método, de educación tradicional, pone de manifiesto el énfasis en la instrucción verbal, dirigida y controlada por el instructor que posee el poder de elegir los objetivos recepcionados por el sujeto pasivo y obediente de las instrucciones.

El método de educación personalizada da prioridad a la comunicación periverbal, en que ya no hay instructores, sino facilitadores, que comparten el conocimiento y las intenciones son fijadas por los propios sujetos y facilitadas por el ambiente de apertura y autonomía del proceso de aprendizaje.

Las tres categorías de métodos de acceso a la realidad no ordinaria descritas anteriormente (verbal, periverbal y transverbal) pueden asimilarse a las categorías de energía de Bohm.

El método verbal, de menor nivel, asimilable a la *categoría expuesta de la energía*, es también una expresión o manifestación de la realidad material. La *categoría envuelta de la energía* se asocia al método periverbal en que se anticipa la intención de lo que vendrá y se manifestará como expresión de la realidad física y de acceso a todas las realidades o universos físicos. Por último, el método o más bien experiencia transverbal, se aproxima a la categoría del dominio del potencial puro, en la que no existe o se encuentra oculta la intencionalidad, que se manifiesta o expresa en los otros dos métodos señalados.

Con el método de MD, hemos aprendido a acceder a estados de meditación (conciencia) con la ayuda y guía de un instructor del proceso. Conocimos y experimentamos con diversas técnicas, que nos fueron capacitando a cambios de conciencia cada vez más profundos. Recorrimos un camino de evolución de la conciencia siempre con la guía del instructor. Al finalizar el proceso de transformación

quedamos en una condición de abandono, que no es tal, pues estamos en condiciones de asumir el mando por sí mismo, sin ayuda de nadie más.

La experiencia periverbal permite que usted y solamente usted, pueda introducirse en cualquier estado de conciencia y desplazarse en la integralidad de la funcionalidad dual de la conciencia. Esto nos permitirá tener un mejor control y calidad de nuestra vida, sin la necesidad de recurrir a otras personas para la inducción verbal ni tener una intencionalidad inconsciente de la experiencia transverbal.

Para comprender el sentido de las técnicas de este libro y no tener ningún problema que pueda perjudicar el acceso a la experiencia periverbal de conciencia interior, se recomienda haber participado de las técnicas de meditación y relajación con la ayuda de un guía (método verbal y periverbal).

Método de interferencia periverbal-transverbal

Este proceso genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa provocan una interferencia vibratoria de ondas, produciendo, con ello, un holograma de interferencias, que al ser interpretado, se despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción de imágenes y una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual reconstruida.

La integración de estos cuatro métodos permite que la palabra participa cada vez en menor medida, solo al comienzo (para reforzar la intencionalidad del proceso, definida en el método verbal) y al final (si fuera necesario) para "despertar" o salir de la meditación.

Como vemos, se puede meditar en las diferentes formas o métodos descritos anteriormente. De este modo estaríamos meditando en un sistema cerrado (la forma elegida de meditar). Sin embargo, **la integración de los cuatro métodos, en un solo proceso de meditación**, resulta en la aplicación a un sistema abierto en donde es posible el despliegue de una estructura disipativa y, a su vez, el despliegue de una realidad holográfica. Entonces, la estructura disipativa sería el medio en que se despliega el orden implicado del universo holográfico.

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

Sabemos, que en la percepción de una realidad ordinaria ocurren en un solo instante (milésimas de segundo) etapas bien diferenciadas de forma inconsciente. Primero existe una intención (consciente u oculta) de percibir una realidad. Segundo, expectantes imaginamos, intuimos o sabemos (recordamos) la configuración de esa realidad buscada. Tercero, sincronizamos la intención e imagen configurada de modo de auto-organizar nuestro cuerpo-mente para efectuar una respuesta. Por último, aparece la respuesta cuerpo-mente como una realidad buscada (percibida). Podemos constatar que el proceso de toma de conciencia de la realidad ordinaria y trascendente (en meditación disipativa) es similar y sólo se diferencian en el límite de tiempo de acceso a esas realidades.

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

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

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

III. La estructura del átomo y holografía en la conciencia

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

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

IV. Capacidad de la mente

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

Hoy por hoy, para estudiar la realidad del universo, se acepta el efectuar una separación de la estructura del conocimiento a gran

escala, a media y a pequeña escala. La mente no escapa a ello. La conciencia sensorial podemos asimilarla a que en condiciones normales tiene acceso al conocimiento de la realidad solo a media escala y en la conciencia cuántica se adquiere conocimiento directo de la realidad a pequeña y a gran escala.

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

Primero, en *Física cuántica*, ya mencionado, se puede describir la generación y el recorrido de un fotón en la emisión estimulada de radiación de energía como la siguiente historia metafórica de un fotón: Soy un fotón, que me desplazo por el universo del tiempo y el espacio. Me puedo identificar con cualquier cosa viva o "muerta" de este universo. Es decir, puedo trascender tanto mi identidad como el espacio-tiempo. Puedo transformarme en onda o volver a ser nuevamente partícula, dependiendo de mi intención. ¿Cómo llegué a eso? En un principio, estoy formando parte diminuta de una porción del cuerpo humano. Me siento como tocando o rodeando este cuerpo. Es, como si estuviera apagado, dormido, invisible, sin sonido, ni luz propia, casi inerte y, sólo vibrando en ondas incoherentes con otras porciones diminutas del cuerpo humano. De repente, como en una nube, algo me estimula y despierta y me lleva hacia el interior del cuerpo. Parece un sonido o una fuerza ondulatoria poderosa que hace que me mueva como en remolinos, cada vez más fuerte y empujando a otras porciones a seguir ese movimiento vibratorio y ondulatorio. Comenzamos a avanzar y retroceder en vaivén. Chocamos en las paredes, caímos y rebotamos en un lugar oscuro como un tubo largo o túnel. Al desplazarnos de nuestro lugar de origen tratamos de volver iluminando nuestra senda para no perdernos y, como todos avanzamos iluminando cada vez con mayor intensidad, salimos despedidos como en una sola corriente de luz y chocando en las paredes del túnel salgo al fin con todos, velozmente al unísono, despedidos fuera por algún lugar del cuerpo humano. Ahora veo, desde fuera, de donde venía, un

cuerpo humano y, hacia donde voy viajando por el universo del tiempo y del espacio.

Segundo, en *Antropología*, los descubrimientos de figuras geométricas, denominadas imágenes entópticas (del interior de la visión), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala **Richard Leakey**, han sido consideradas primero, como simple "arte" o "simples garabatos ociosos, graffiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn", considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio. Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar, tales imágenes han sido consideradas "poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando, además, **Stanislav Grof**, que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico". Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso neurocuántico, sería la fuente (instrumento) de acceso al inconsciente transpersonal. Así lo señala **David Lewis-Williams**, quien "ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamanístico, dice, procedentes de una mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se "está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vértice o un túnel en rotación". Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de

conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural.

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

Un punto que hay que considerar es que estas imágenes pueden aparecer de dos formas, mediante un trance voluntario o de forma espontánea, como la descripción que nos hace *Hank Wesselman*, "lo más importante era que había descubierto la presencia de una especie de puerta interior dentro de mí, una puerta que se abría

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

Tercero, en *Biología* el rol neurológico que asumen los microtúbulos en la percepción cuántica al momento en que se repliega la conciencia sensorial durante el proceso de experiencias cercanas a la muerte. En estas experiencias la persona que deja de recibir estímulos sensoriales, por la crisis que está viviendo, experimenta una serie de sensaciones internas como las que describe un paciente de **Raymond Moody** en sus investigaciones de sus "cámaras de espejos". "Primero vi visiones en el espejo; bueno al principio eran formas de colores y pequeñas manchas o chispas que relucían. Vi una gran neblina que se levantaba y llenaba todo el espejo, como una gran niebla que entrase por la ventana; y después de la neblina hubo una luz brillante. Vi una luz muy a lo lejos, y escenas, pequeñas escenas breves; pero lo que atrajo mi atención fue un camino, y supe que tenía que seguir ese camino o moverme en ese sentido". De igual forma, **Jean Houston y Robert Master** presentan la siguiente descripción que hace un sujeto de investigación con drogas. "Experimenté un trepidante relámpago de éxtasis y mi cuerpo se disolvió en el flujo de materia o energía del que está hecho el universo. Fui arrebatado hacia el centro de la existencia de donde surgen todas las cosas y en el que convergen todas las cosas. Aquí no hay distinción entre sujeto y objeto, entre espacio y tiempo ni cualquier otra cosa. Aquí todo es, simplemente, y no hay comienzo ni final, solamente transformación... Existe influjo desde el centro y un flujo hacia el centro, pero ninguna forma. El color es neutro, tanto caliente como frío, y hay una suave luz que emana desde abajo, dando un brillo vacilante. No recuerdo si había algún sonido, pero había una

integración total, así que no habría distinción entre sonido y silencio... No había ningún elemento dominante o fuerza directriz. Todo fluía por sí mismo utilizando su propia energía... Por su forma, la realidad absoluta parecía tener en ocasiones cuatro esquinas... Recuerdo haber descrito el centro como una esfera compuesta por un número infinito de pequeñas esferas que giraban en espiral hacia el centro, que a su vez es infinito, y que cada una de las pequeñas esferas estaba compuesta de esferas aún más pequeñas, que también giraban hacia un centro infinito, y así hasta el infinito. Ignoro cómo me vino este concepto ya que no tengo un recuerdo claro de dicha imagen. Tal vez, en el último punto uno se encuentra en el centro y ya no puede observar". Estas imágenes son similares a las descripciones simbólicas de un aprendiz de chamán, en una ceremonia en 1985 relatada por **Gary Doore**. "Entonces, de pronto, sentí que, atraído por la gravedad, comenzaba a caer en una fosa, en una especie de torbellino, succionado por una energía increíble. Parecía flotar en un río de luz líquida, que penetraba en una enorme caverna en el centro de un monte de tierra rojiza, en algún desierto meridional. Entonces, llegué a una catarata, por la que descendí de cabeza a lo largo de un túnel negro, en cuyas paredes, brillaban cristales púrpuras, y de colores térreos".

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

La imaginación del hombre lo ha llevado a pensar que, en algún futuro lejano, pudiera construir una máquina del tiempo que viajara más allá que la velocidad de la luz. Según la teoría de la relatividad, la velocidad de la luz es energía (y/o partículas elementales) en movimiento. Mirado desde esta perspectiva, pareciera que esta máquina solo es una fantasía que jamás se logre alcanzar. Ningún cuerpo puede alcanzar la velocidad de la luz pues, se transforma en

energía, de acuerdo a Einstein ($E = mc^2$). Sin embargo, ya existe un camino. La hipótesis, de este libro, es que ya existe una máquina del tiempo y que hasta el momento la hemos ignorado. Se trata de que nosotros, nuestro cuerpo es la máquina del tiempo y nuestra conciencia cuántica (fotón) es el viajero del tiempo. Ahora llegamos a la comprensión de que la única forma de viajar más allá de la velocidad de la luz es a través de la energía de conciencia. Hoy tenemos los medios y la tecnología de la mente que permite, en meditación con música, trascender la identidad hacia aves, peces, animales, vegetales, minerales y humanidad en general; trascender el espacio, trasladándonos hacia otros lugares, y trascender el tiempo, viajando a otras épocas. Además, podemos acceder al conocimiento directo de la relación de los objetos con las personas (psicometría) y obtener información clarividente y telepática. Quizás la experiencia más cercana a un viaje por el tiempo y espacio sea la del viaje en estados alterados de conciencia. La conciencia se expande y trasciende el espacio-tiempo además de la identidad. Esta experiencia ya se puede llevar a cabo en talleres de meditación. Uno de los participantes que por primera vez efectuaba este proceso, en un instante vivió la siguiente experiencia: "Salí expulsado por una enorme energía luminosa. Fui proyectado hacia el cosmos, crucé tres soles y visualicé un color azul profundo". Para él fue una experiencia real. Creo que la experiencia de acceder a los hoyos negros es una experiencia que se tiene en el campo cuántico de energía a pequeña escala y, por lo tanto, la energía de la conciencia (fotón) tiene la capacidad de viajar por este túnel del tiempo, no así el cuerpo físico, aunque todas las sensaciones las experimentemos en nuestro cuerpo a gran escala. Se trata de una experiencia trascendente de la realidad no ordinaria.

El desdoblamiento o "trascendencia del cuerpo" es una sensación producida a veces en forma espontánea. Pero es posible experimentar el proceso de trascendencia de identidad, del espacio y del tiempo mediante técnicas de alteración de la conciencia como son la hipnosis, la meditación y relajación. Durante los talleres de meditación y relajación que he efectuado en años anteriores, se han producido a

veces estos efectos sin haberlos buscado. Para algunas técnicas, como visualización libre la persona puede experimentar la sensación de una metamorfosis de identidades (aves, animales, peces, vegetales, minerales y energía); en otras técnicas se obtiene la experiencia de trascender el espacio y el tiempo "viajando" en conciencia cuántica a otros lugares y a otras épocas. La persona puede experimentarlo como observador o como observador-participante. En este último caso ella "siente ser" la identidad asumida. Se obtiene conocimiento directo de estas experiencias (lugares, costumbres, comportamiento).

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

Creo que la meditación podríamos definirla como "estar en medio de la acción". Es decir, ser observante y participante a la vez. El observador se transforma en el objeto observado. Se extingue la distinción entre objeto y sujeto. Uno se transforma en el objeto observado. Así, por último, podemos decir que meditación es el "proceso de transformación del sujeto en objeto". Este fenómeno puede verse claramente en los estados meditativos de transformación de identidad y viajes a otros tiempos (como una regresión), como los ejemplos presentados más arriba.

Cuando se empieza a experimentar en estos campos de la conciencia transpersonal, pienso que uno accede a un campo en el cual no está limitado por las variables tiempo-espacio-identidad, similar al planteamiento teórico de los campos morfogenéticos de *Rupert Sheldrake*.

Sería como un "recuerdo" de experiencias de la humanidad (pasado, presente o futuro). De ahí que pienso que uno se identifica con la experiencia de cualquier otro individuo o especie en cualquier tiempo o espacio, como lo han experimentado algunas personas en talleres de meditación que he dirigido personalmente. En estados alterados de

conciencia se puede viajar a los confines del universo en un instante. Incluso viajar a través del tiempo. Esto es demostrable con técnicas de meditación u otra forma de producir estados no ordinarios de conciencia (hipnosis, relajación, etc.).

Utilizar la mente mediante la conciencia cuántica, permite ampliar nuestra capacidad de percibir la realidad. De ahí que, en estados especiales de conciencia ampliada, se percibe "que lo sabemos todo" y que estamos unidos a la totalidad del cosmos. Así, por ejemplo, podemos identificarnos con el reino animal, vegetal, la Tierra o el cosmos en su conjunto. También podemos viajar en el tiempo hacia nuestros orígenes o incluso hasta la formación de la Tierra en experiencias del ciclo evolutivo. Como la visión mística de *W. Blake*:

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

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

"Sí, pero conozco la verdad
reside en las profundidades internas de uno
la verdad de la sabiduría mística para lo cual todo
esplendor no es más que enmascaramiento
la sabiduría para gobernar, alcanzar y cumplir

lo inverosímil

la insoportable obligación que cae sobre uno

sin previo aviso o advertencia

la sabiduría que le concederá a uno poder, valor

y grandeza

para contemplar y desarrollar el acto más impresio-

nante, tremendo, atroz, positivo y estruendoso

que modificará todos los conocimientos existentes en

la Tierra e incluso algunos más".

V. Mundos reales

Habitualmente la sabiduría popular emplea términos que sugieren la existencia de diversos mundos: en qué mundo andas; son cosas de otro mundo; regresa a este mundo, etc. En condiciones "normales", el individuo establece la existencia de dos mundos: mundo real e irreal (o imaginario). Sin embargo, un análisis profundo de este ámbito de la realidad sugiere, en estricto rigor, la existencia de más de un mundo de la realidad. Para los fines del estudio de la conciencia, diremos que puede probarse empíricamente la existencia de al menos seis mundos: el mundo de la realidad sensorial, el mundo de la realidad personal, el mundo de la realidad prepersonal, el mundo de la realidad cuántica, el mundo de la realidad transpersonal y el mundo de la realidad arquetípica. La mayor parte de las personas se mueve ordinariamente en los mundos de la realidad sensorial y personal. Bajo ciertas condiciones y circunstancias la persona puede acceder a los otros mundos. Cada mundo, como cada realidad, sólo pueden comprenderse

en su propio reino. Así, como el mundo sensorial no percibe los demás mundos, la realidad que presenta, por ejemplo, cada sentido, tampoco tiene acceso a la realidad de otro sentido.

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

Mundo de la Realidad Sensorial

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

Mundo de la Realidad Personal

Nuestra historia biográfica personal es otro mundo. La realidad personal no es del presente, sino que la memoria e imaginación juegan

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

Mundo de la Realidad Prepersonal

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

Mundo de la Realidad Cuántica

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

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

Mundo de la Realidad Transpersonal

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

Mundo de la Realidad Arquetípica

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

Una vez comprendida la existencia de otros mundos y realidades, es necesario involucrarse en un proceso de descubrimiento personal de estas realidades. Para ello, es imprescindible, primero, conocer los

mapas que contemplan la estructura de la conciencia que nos señalan los mundos "reales" que visitaremos en nuestra búsqueda interior. Posteriormente, iniciaremos el camino adoptando una actitud y forma de vida (intencionalidad) que facilita el encuentro de estas realidades. Finalizaremos nuestra búsqueda, experimentando con los instrumentos que nos introducen a la realidad cambiante del ser.

VI. Estructura arquetípica de la conciencia (EAC)

Existen ciertos indicios que se presentan en el comportamiento humano, tanto en estado de vigilia y sueños, en crisis y enfermedades, como en estados alterados de conciencia, espontáneos o producidos por técnicas de meditación, que producen algunos efectos fisiológicos y psicológicos o emocionales de forma estructurada, de tal modo que es posible agruparlos en siete estructuras de comportamiento diferenciadas o formas de estructuras arquetípicas de conciencia.

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

Así, podemos agrupar siete tipos de estructuras arquetípicas de conciencia. El primer lugar lo ocupa la estructura arquetípica de las formas de preservación de la vida EAFPV (individuo). El segundo lugar lo ocupa la estructura arquetípica de las formas de conservación de la especie (EAFCE) (especie). En tercer lugar, tenemos la estructura arquetípica de las formas volcánicas EAFV (fuego). En

cuarto lugar la estructura arquetípica de las formas terrestres EAFT (tierra). El quinto lugar lo ocupa la estructura arquetípica de las formas eólicas EAFE (aire). El sexto lugar lo ocupa la estructura arquetípica de las formas acuáticas EAFA (agua). Por último, tenemos la estructura arquetípica de las formas cósmicas EAFC (cosmos).

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

El proceso comienza tomando conciencia de nuestra naturaleza ancestral, de los orígenes de nuestros antepasados primitivos, cuya vida transcurría en un permanente estado de supervivencia diaria enfrentando a los rigores de la época de las cavernas. Se continúa con el proceso de experimentar el instinto de conservación de la especie, a través de sentir por los demás en una identificación plena con la conciencia grupal de la especie humana. Ambos estados son determinantes de las características de la conciencia del cerebro de reptil. El proceso evolutivo de la conciencia posteriormente se tradujo en un salto hacia la conciencia de emociones, que se asocia al cerebro

de mamífero. Esto se consigue en la experimentación de los estados emotivos que contemplan la conciencia arquetípica del fuego, tierra, aire y agua. La nueva conciencia permite alcanzar el último estado de la visión interior cósmica.

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

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

Hay que destacar que las estructuras arquetípicas conforman dos hemisferios representativos del funcionamiento de la conciencia. Así, por ejemplo, podemos dividir un ámbito izquierdo o negativo que comprende las estructuras EAFE, EAFV y EAFT, y de un ámbito derecho o positivo que contempla las estructuras EAFA y EAFC. Esta estructura de la conciencia se refleja en la conciencia personal y

prepersonal, como ya lo planteara Carl G. Jung. Entonces, podemos decir, que todos los niveles de la conciencia arquetípica (y transpersonal), de alguna forma, están relacionados de manera sincrónica con los niveles de la conciencia personal y prepersonal. Lo que ocurra en un nivel afecta a los otros niveles. Así, por ejemplo, si en cierto momento meditando nos encontramos en un estado creativo del nivel EAFA, se producen efectos de sincronicidad con los niveles personal, en donde se refleja nuestra creatividad. Así también, si al inducirnos un estado alterado de conciencia mediante un sueño estuviésemos en un estado negativo de EAFT, seguramente en nuestra conciencia personal de vigilia ocurrirán sucesos negativos de sincronicidad que produzcan situaciones similares a las de la experiencia meditativa de EAFT. Los alcances de esta situación, tiene profundas implicancias para la educación, salud, comprensión y control del comportamiento social en el futuro.

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

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

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

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

Sentirse con frío y desamparado.

Sentirse perseguido y atrapado.

Enjaulado y visión de cuevas o grutas subterráneas.

Sentirse desesperado y atormentado.

Tragado, estrangulado.

Amenazas a la vida del sujeto.

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

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

Sentir como propias las emociones de un grupo.

Identificación con la conciencia de otros.

Despertar el sentido ecológico y de humanidad.

Espacio Arquetípico de las Formas Volcánicas (Fuego):

Sensaciones de calor y energía.

Temblores del cuerpo

Erupciones volcánicas y catástrofes

Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia agresión y sacrificios.

Espacio Arquetípico de las Formas Terrestres (Tierra):

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

Sensación de purificación.

Liberación de la culpa, agresividad, angustia.

Amor a los semejantes

Unión y aprecio a las personas y a la naturaleza.

Espacio Arquetípico de las Formas Eólicas (Aire):

Sentirse aspirado por un remolino, torbellino de aire

Huracán y aguas agitadas.

Sentimientos de ahogo y sofocación.

Espacio Arquetípico de las Formas Acuáticas (Agua):

Ambiente y formas de vida acuáticas

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

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

Trascendencia de la dicotomía sujeto-objeto.

Trascendencia del espacio y tiempo.

Presencias de personajes espirituales.

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

VII. Yin Yang y tecnología de la conciencia

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

Podemos asimilar que la función cerebral puede ser la mejor forma de describir el proceso integrativo de la visión arquetípica del yin yang, pues cada hemisferio cerebral tiene la particularidad de tener un funcionamiento complementario al del otro hemisferio. Así, el HI se especializa en el lenguaje, lectura, escritura, análisis, matemáticas y en el razonamiento lógico. El HD se especializa en las imágenes, formas, símbolos, ritmo, música, espacio y en la percepción holística.

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

modelos, salud y otros aspectos positivos del funcionamiento cerebral, están asociados al hemisferio derecho, entonces comprender el lenguaje cerebral es un medio para acceder a la amplitud de su territorio. Mediante las psicotécnicas como la meditación, ensoñación dirigida, relajación, focalización de la atención, imaginación, paradojas, prescripciones de comportamiento, rituales, diálogos interactivos, es factible acceder al lenguaje metafórico del hemisferio derecho. Existen tres formas de "viajar a la derecha" cerebral: primero, hablar el lenguaje adecuado a ese ambiente; segundo, bloquear el lenguaje del otro ambiente (HI) y tercero, obedecer o seguir una orden o prescripción. Esto es lo que se intenta conseguir con los procedimientos de las meditaciones y relajaciones. Primero se fija una intención (meta), seguido de una visualización y terminando con un bloqueo y sobrecarga del hemisferio izquierdo (música rítmica).

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

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

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

VIII. Funcionalidad dual de la conciencia

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

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

Obtener el equilibrio de los dos espacios de la conciencia (sensorial y cuántico), permite un desarrollo y evolución de la conciencia saludable, que puede tener enormes repercusiones en el funcionamiento de la humanidad. Mantenerse en un solo espacio "es incompatible con un comportamiento adecuado y con la supervivencia

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

Una de las características del chamán, o en este caso, del guía de taller de meditación, que no hay que descartar o dejar de lado, y que puede tener importancia en el éxito de la experiencia, es que tanto como la creencia que se debe tener en el proceso y de expresar un sentimiento de absoluta seguridad en él, lo que es captado consciente o inconscientemente por los participantes y favoreciendo con ello la inmersión plena en los estados alterados de conciencia, existe además un fenómeno, frecuentemente observado de comunicación transpersonal (telepático) desde el guía hacia el participante, que se presenta durante el desarrollo de la meditación y que favorece la respuesta visionaria del meditante. De ahí que, es fundamental que el guía aprenda a desplazarse y permanecer en la funcionalidad dual de la conciencia, aún en un estado que aparentemente se perciba para el resto como solo en conciencia sensorial (ordinaria). No basta con aplicar una técnica o un procedimiento sin considerar estos factores que pueden llegar a ser fundamentales para el proceso de la meditación. En muchas ocasiones, el meditante recibe información del guía de forma transpersonal, fuera del procedimiento mismo de la inducción del trance, por lo que no debe dejarse de lado esta variable.

Muchos fracasos en la inducción de estos estados pueden estar explicados por este factor. No hay que olvidar que, en última instancia, sobre todo en estos estados cuánticos, estamos unidos en una unidad de conciencia. Este fenómeno puede estar emparentado, con lo que se conoce como shaktipat, sensación experimentada como una especie de atracción emocional o psíquica, donde basta una mirada, una palabra, un gesto o el toque personal del guía para producir en el participante una profunda manifestación de energía y caída en trance sin mediar para ello de otros factores.

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

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

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

IX. Un modelo constructivista: estructura del proceso autonómico

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

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

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Modelo Cread 90: Emplea estímulos del mismo tipo.

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

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

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

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

La funcionalidad de la conciencia estaría dada por:

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

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

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

X. Redescubriendo el presente

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Entonces, una forma de tomar conciencia, del proceso de cambio de conciencia, es conocer la evolución del individuo, desde la infancia hasta la adultez. Otra forma, es darse cuenta de sus relaciones con los demás desde su estado de coerción habitual hacia su libertad interior; de los factores inhibitorios de sus potencialidades hacia la emergencia de su creatividad.

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

disfrutando ni estando plenamente en el presente, del ahora de cada momento.

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

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

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

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

auténtico, experimentándose como una persona ajena, alienada, dependiente.

Cuando desaparece el humor en nuestra existencia cotidiana, la vida se va extinguiendo, así como se consume una vela encendida. Ahora bien, ¿qué impide que estemos de humor? Responder la pregunta pasa también por el hecho de ver cómo nos afecta el humor.

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

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

El humor se pierde cuando uno deja de ser uno mismo. Se vuelve dependiente de alguien o de algo. Comienza a hacer lo que no debe hacer y no hace lo que debe hacer, produciéndose un conflicto entre lo que es y lo que quiere ser y entre lo que hace y lo que debería hacer.

Cuando a una persona se le impide que sea ella misma asumiendo una conducta extraña a ella misma, no puede vivir eternamente así, pues esa no es su vida, sino que está viviendo una vida de un ser desconocido para ella, que tarde o temprano afectará su salud física y mental. Desaparecerá el humor de su vida, por la intranquilidad que le provoca la actitud alienada y si no es capaz de salir de ese estado, su propio organismo se encargará de recordárselo mediante un auto-castigo, por no dar cabida a que emerja su verdadero sí mismo.

De ahí que la misión que tenemos todos, es dar todas las facilidades a nuestra vida para que lleguemos al encuentro consigo mismo y con los demás. Si por alguna razón se impide este proceso, entonces y solo entonces, como no se deja emerger al ser interior, deberá autodestruirse aquel ser extraño, que envuelve la potencialidad interior, para encontrar su liberación. Esta es quizás una explicación del por qué aquellas personas a quienes se les impide ser ellas mismas, comiencen un proceso autodestructivo con su organismo que puede acabar con sus vidas.

Una forma para impedir la acción negativa hacia la vida, producida cuando vemos afectado nuestro sí mismo, sería enfrentarse con el sentido del humor que nos lleva directamente hacia el presente, olvidándonos de nosotros mismos, del pasado y de los problemas futuros. Luego, vivir el humor, no es más que estar plenamente en el presente. Podemos decir, entonces, que vivir el humor es vivir en el presente.

La vida occidental contemporánea, aunque no lo parezca, transcurre en una cultura orientada a un sistema autoritario. Los problemas derivados de este enfoque en la forma de vida de los individuos y de la sociedad en general, se reflejan básicamente en la percepción de las relaciones humanas. Así, cuando estamos frente a otros, establecemos con ellos actitudes de competencia, poder o sumisión, etc. Al asumir estas actitudes estaríamos pensando (consciente o inconscientemente) en el pasado o proyectándonos al futuro para obtener una posición ventajosa (competitiva) respecto de los demás, haciéndonos o presentándonos invulnerables para poder tener poder sobre los demás.

Toda nuestra educación ha sido orientada en tal sentido, a establecer fronteras con los demás. Literalmente estamos “muertos” o “no nacidos” al estar siempre en el pasado o futuro y no vivir el presente. Vivir, significa estar plenamente presente en el momento, sin interrupciones del pasado o futuro. Una de las características del estado iluminado es que, en esos instantes, uno se olvida de las quejas

del pasado y preocupaciones del futuro, estando plenamente en el presente.

Las relaciones humanas que solo pueden darse en el presente son de carácter solidario, de cooperación, de sana competencia (juegos), de amor, de felicidad y en general todo tipo de actividades positivas.

Los niños viven el presente como ningún individuo. Ellos no están preocupados por su pasado (que no lo tienen) y tampoco por su futuro (que es incierto). Por lo tanto, para ellos, el pasado y el futuro no existen. Volver a ser niños, nos permite regresar al presente o descubrir realmente lo que significa vivir el presente. El niño es espontáneo, creativo y experimenta todas las emociones en el momento presente: llora, ríe, juega y disfruta del momento sin preocupación alguna. Es sincero y no se esconde bajo ningún disfraz. No tiene intenciones de competir más allá de un juego. No busca poder, sino vive el momento de la mejor forma que puede. Con el tiempo comienza a olvidar el presente por la educación que recibe y se integra a la cultura del resto de los individuos: adoración al ídolo de la cultura del tiempo pasado y del futuro. Todo su comportamiento y relaciones se establecen en este esquema de pre-percepción y post-percepción, no dejando espacio a la conciencia para percibir el presente. Entonces podríamos dividir la cultura en dos formas de percepción de la realidad y de nuestras relaciones con los demás: una cultura del presente y otra de negación del presente, que es la que rige actualmente en la sociedad occidental.

Una de las paradojas de nuestra sociedad tecnológica actual, es que a medida que pensamos en controlar conscientemente el mundo, nos hacemos menos conscientes de ser y vivir. Mediante el proceso de retornar al pasado y proyectarnos al futuro, estamos creando un mundo que se está escapando a nuestro control y creemos que el método científico es lo óptimo para el desarrollo. Sin embargo, con este sistema nos estamos volviendo cada vez menos conscientes de nosotros mismos; nos vamos transformando en instrumentos de la

sociedad; el individuo pierde su identidad y se siente extraño y en soledad; se vuelve un ser sometido y alienado por las circunstancias.

Conciencia significa estar plenamente presente frente a un fenómeno, con todos los sentidos puestos en él. No hay ningún elemento distractor a nuestra atención, fuera del hecho que tenemos en mente. Normalmente el individuo vive en un estado semi-dormido, inconsciente, pasivo. Cuando experimenta la conciencia participativa (del presente) es como un despertar y este solo hecho implica una transformación positiva en su vida. De ahí, que estar presente en la vida no es más que estar consciente de ser y vivir en acción.

Desde hace un tiempo se ha venido planteando la necesidad de orientaciones por parte de los humanistas, que den respuesta a los problemas de la sociedad bajo los nuevos conocimientos y comprensión de la realidad. Lo anterior sugiere que, a pesar de todos los cambios que han tenido lugar en este fin de siglo, aún persisten problemas existenciales que no han sido resueltos con el avance de la ciencia.

De la comprensión del significado del humanismo se desprende que su destino es un proceso relacional de los individuos que integran la sociedad humana. Esta relación puede darse de diversas formas, que determinan a su vez, distintas formas de vida.

Así, una forma puede establecer una relación de dependencia y coacción, que inhibe la capacidad creativa del individuo, pasando este a vivir una vida alienada en que se transforma en otra persona alejada de sí misma y de los demás, encontrándose en la soledad, vacía de sentido.

Otra forma de vida se configura al vivir en referencia a una cultura dada, que lleva implícita la adopción de los modos, costumbres y formas de comportamiento a los integrantes de ella, sintiéndose apegados a sus prejuicios, dogmas, ideologías y convencionalismos.

Una tercera forma de vida se refleja en la participación de una estructura comunitaria. El individuo, siendo por naturaleza autónomo, debe de todos modos integrarse a la comunidad para descubrirse a sí mismo en y con los demás. Sólo no podrá saber quién es él. Cuando se relaciona, se descubre realmente quién es, convirtiéndose en uno con todos los demás en comunidad.

La cuarta forma de vida, el individuo la experimenta cuando se siente plenamente actor de la vida, participando en la acción realizada. Él toma las decisiones y es libre de sí mismo y de los demás. Es responsable de sus actos y sabe que solo él es arquitecto de su propio destino. Nadie lo hará por él, sólo él puede cambiar, por y para sí mismo.

La quinta forma de vida va más allá de su propia acción; trasciende su participación voluntaria. Es como una conciencia mística-cósmica en donde el individuo se desprende (desidentifica) de su egoísmo, llegando a percibir la vida como unidad de todas las cosas; desaparecen las fronteras entre lo que uno es y lo que no es; se integran las dicotomías; se difunden y descentralizan el poder y las jerarquías; se adopta un sentido ecológico hacia la naturaleza; no existen intensiones de provocar y competir, sino de cooperar y aceptar a los demás tal cual son, etc.

Las cinco formas reseñadas, generalmente se dan en la práctica, integradas en una sola forma de vida que tiene diversos matices de estas modalidades. A modo de facilitar la comprensión de estas formas de comportamiento, actitudes y valores en un sistema humanista de vida, se configuran en un modelo de transformación de la conciencia bajo la sigla CREAD, cuyas letras nos llevan a recordar el significado de cada forma de vida: C (coacción), R (referencia cultural), E (estructura comunitaria), A (actor-participante), D (desprendimiento-desidentificación).

Estas son, entonces, las orientaciones acerca de las diversas formas de vida a que puede acceder el individuo en su intento y búsqueda de la realidad y sentido de su vida. Aceptar una forma de vida es de su propia elección y responsabilidad. Sin embargo, comprender las diversas formas de vida le confiere la posibilidad y responsabilidad de elegir en conciencia el cambio de vida.

Ahora bien, llegar a producir un cambio en nuestra forma de vida requiere que primero descubramos la situación alienada en que vivimos. Transformar esta actitud, pasa por un proceso de olvidarse del pasado y futuro, redescubriendo el presente. Normalmente no somos conscientes de esta situación, pues estamos habituados a no percibir con nuestros sentidos la realidad del presente. Vivir, significa estar plenamente presentes en cada momento. Si volviéramos a ser niños, viviríamos totalmente la experiencia del presente.

Una vez descubierta la crisis en que estamos, esto mismo nos da la oportunidad de cambiar. Descubrir el presente es similar a enfrentarse a una crisis. Estas se manifiestan por la presencia en el presente de una queja del pasado o una expectativa negativa del futuro. Esto nos sugiere la idea de que las crisis son necesarias para darnos cuenta en el momento, de cómo estamos viviendo y servir como un medio para ir hacia el encuentro del Presente, es decir, un estado en que se trasciende la conciencia del pasado y del futuro para resolver los problemas.

Normalmente el individuo está viviendo en crisis al no estar plenamente presente. Superar las crisis pasa, entonces, necesariamente por un descubrimiento del presente.

Cuando se presenta una crisis, el individuo comienza literalmente a “viajar” por el tiempo en su imaginación, olvidándose del presente; se encuentra alienado o ajeno del presente; se percibe a sí mismo como un ser extraño y sólo en su crisis; establece fronteras con el mundo de los demás y por último, se aleja del encuentro consigo mismo.

Hasta el momento hemos visto que las crisis pareciera que se dan en la adultez, en donde se pierde la capacidad de percibir el presente. Ahora, cabe hacernos la pregunta: ¿Existe una crisis en la juventud?

Suele escucharse que los jóvenes de hoy no son como los de antes., como añorando viejos tiempos, cuando “ellos respetaban la autoridad de quienes dirigían su vida por el buen camino”. En aquel entonces, los jóvenes aprendían a conocer las reglas de comportamiento que dictaban las buenas costumbres e ideologías de la época. El joven, desde la cuna hasta la tumba, era un sujeto cuya conducta era predecible su trayectoria bajo esas circunstancias, al punto de hasta elegirle la profesión, amistades, cónyuge, etc. Para él esta forma de vida era normal y toda la sociedad cooperaba en este sentido, manteniendo al joven en un estado latente de control y de temor hacia la autoridad paternal, escolar, laboral, etc.

Ahora bien, a la pregunta de si existe o no una crisis en la juventud, cuando vemos que ellos, en su lenguaje especial “no están ni ahí” con todo símbolo de autoridad y referencias culturales a las cuales no promulgan ningún acercamiento a ellas, nos asalta la duda de que tal vez, no será que los adultos mayores están fuera de época y aún pretenden conservar un paradigma obsoleto, sobrepasado por los nuevos adelantos y descubrimientos de la ciencia y de la naturaleza humana.

Con el avance de la ciencia y tecnología, especialmente de las comunicaciones, se ha tenido acceso a otras culturas con sus propias formas de vida. A su vez, los descubrimientos, acerca de las potencialidades humanas, han puesto en duda los sistemas de educación y formación personal desarrollados hasta el momento. También la ciencia ha llegado a la conclusión de que no existe una realidad objetiva, sino que acepta la multiplicidad de realidades variables y subjetivas (puntos de vista) ligadas a un principio de incertidumbre. Todo esto y muchos otros alcances o descubrimientos

han derivado en transformar la realidad a la cual estábamos acostumbrados. Se ha ampliado nuestro conocimiento, lo que induce a percibir, acceder y actuar en otras realidades.

El joven sabe (consciente o inconscientemente) que nadie puede dirigir su vida, sólo él es arquitecto y director de su propio destino. Acepta que existen muchas culturas que son tan reales como cualquiera de ellas. Ninguna puede ostentar la verdad única. De ahí que comienza a abrirse a otros pensamientos y sistemas de vida. La autoridad la percibe como un símbolo negativo para su expresión creadora. Quiere ser auténtico, sin máscaras y engaños o poses que percibe en los adultos. Acepta a los demás tal como son. Vive intensamente el momento presente, con todas sus emociones. De ahí la facilidad que tienen para olvidar los sinsabores de la vida y de no basar su accionar en la experiencia, sino en la espontaneidad de su creatividad y de la diversidad de sus ideas. La inocencia del joven le confiere una actitud de abrirse al mundo del conocimiento, que le faculta de valiosos recursos para una mejor percepción de la realidad. El futuro para él no es un problema al que deba prestar atención; ya llegará el momento para ello. Prefiere vivir productivamente bien el presente, de la mejor manera que sabe, con sus virtudes y defectos, No pretende hacerlo más allá de sus fuerzas y no busca encontrar una explicación filosófica, psicológica o sociológica de su comportamiento, sino que, no estando sujeto a ningún modelo o convencionalismo cree que, para vivir, solo se aprende viviendo y no siguiendo pautas o normas de comportamiento abstractas para él.

¿Podemos llamar a esto, una crisis de la juventud?

¿No será que la conciencia del joven intenta evolucionar, liberándose de las dependencias y coacciones de la sociedad?

¿O anda tras la búsqueda de una forma de vida que comparta en comunidad?

¿O que quiere ser libre y responsable de sí mismo?

¿O, por último, que quiere trascender más allá de sí mismo?

Todas estas preguntas nos llevan hacia la búsqueda de una forma de vida que satisfaga plenamente nuestra visión del presente y del futuro de la humanidad. Intentar hacerlo, es nuestro desafío.

XI. EL ÚLTIMO LIBRO DE CINCO PÁGINAS.

Y el abuelo le dice a su nieto:

- Te voy a contar una historia...

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

Lo más extraño para mí era la forma en como narraba los hechos que estaban ahora ocurriendo, pues para él era como si estuviera hablando de un remoto pasado y se encontrara en un lugar y tiempo muy lejano en el futuro del hombre. Así me hacía sentir como si estuviese en ese futuro y percibiera el mundo desde otra perspectiva espacio temporal. Él señalaba que el cambio había comenzado...

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

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

Entonces me dijo:

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

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

"EL ULTIMO LIBRO DE CINCO PAGINAS"

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

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

riqueza; lo incorrecto en correcto; en otras palabras, producirse en nosotros un cambio de paradigma, un nuevo paradigma que transforma nuestra visión del mundo y nuestra actitud y forma de vida frente a ella.

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

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

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

pueda parecer correcto y adecuado, está, como toda proposición, sujeta a cambio de paradigma dados los nuevos descubrimientos de la conciencia del Ser. Nuevos puntos de referencia hacen percibir el mismo mundo desde otros puntos de vista que alteran, por ende, nuestro modo de actuar frente a él.

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

Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, solo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.

Quien no haya experimentado los beneficios de una comunidad (la mayor parte del mundo), no sabe o no reconoce cual o cuales son las ventajas de vivir este proceso. Desconoce, por ejemplo, la forma creativa en que funciona una verdadera comunidad. Tampoco percibe el sentimiento que embarga a quienes participan de esta experiencia: tranquilidad y alegría de pertenecer a este grupo especial que funciona también de manera especial. Es con ellos con quien nos gustaría pasar la vida en este planeta. Aun siendo una comunidad una agrupación de individuos, no hay distinción ni predilección entre

ellos, el amor se comparte por igual, se escucha a cada uno de ellos estimulándolos a que se expresen y activen su participación personal, haciendo que todos se sientan líderes. Tampoco se establecen reglas, estructuras ni tiempos que limiten la expresión creativa de los participantes, como un Centro de Conciencia. El Centro, no tiene organización, ni dirigentes y, sin embargo, se organiza y dirige "libremente" al emerger las capacidades internas del individuo. El Centro no fija objetivos específicos y, sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia.

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

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

Experimentar la expresión de libertad puede significar el trascender y adquirir un sentido de desprendimiento de los obstáculos que atentan al crecimiento personal y desarrollo de las potencialidades interiores

del ser. Existen así, innumerables barreras, de variada índole, pero que en definitiva afectan de una u otra forma el grado de libertad del hombre, su proceso de transformación desde ser "objeto" y "sujeto", vivir como "persona" hasta convertirse plenamente en un "ser humano" en dirección hacia el "Ser Divino".

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

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

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

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

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

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

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

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

- ¿Crees tú que he cambiado?

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

SEGUNDA PARTE:
EN EL REGRESO A LA CONCIENCIA

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

antes de SER UNO, pero ya no será el mismo mundo. Entonces, te encontrarás, sin haberlo buscado, en el comienzo de una nueva era de paz y amor, llegando así a la comprensión del sentido de SER y VIVIR.

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

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

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

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

I. EFECTOS INMEDIATOS Y POSTERIORES A LA MEDITACIÓN

Alcances de la Meditación y Relajación

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

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

15. Más serenidad y menos impulsividad y aceptación ante situaciones tensas.
16. Aceptación de sí mismo, incluso en los aspectos más débiles.
17. Sentirse incorporado a cada una de las actividades y personas con las cuales interactúa.
18. Mayor confianza y valoración de sí mismo.
19. Mayor bienestar y mejora en la calidad de vida.

II. EFECTOS INMEDIATOS A LA MEDITACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

III. EFECTOS POSTERIORES A LA MEDITACIÓN

Hemos visto que durante el desarrollo de un programa de meditación se obtienen diversas experiencias, que tienen importancia durante el momento en que se producen, pero creemos que lo más importante son los efectos posteriores a que pueda derivar el haber participado en estos talleres. Una forma de llevar a cabo este análisis fue consultando directamente a las personas que vivieron una experiencia de meditación, varios meses después de haber participado en estos programas. Para ello se les entregó la pregunta siguiente: “Con el

propósito de obtener una visión más objetiva que permita perfeccionar los alcances de los talleres de meditación y relajación en los que participó, se hace necesario que usted describa, en lo posible, algunos efectos posteriores que usted crea que percibió y los atribuya al hecho de haber participado en el Programa de Meditación y Relajación”.

Las respuestas de algunos participantes fueron las siguientes:

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

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

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

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

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

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

hace recomendar estas técnicas a todo aquel que quiera mejorar su propio mundo interior”.

“Estimado Omar:

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

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

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

Mil gracias por todo, atentamente

(firma participante)”

“Posibles efectos:

1. Más serenidad y menos impulsividad y aceleración ante situaciones tensas.
2. Me siento más contenta conmigo misma, ya que me empecé a aceptar incluso en mis aspectos más débiles, al menos a no darle la importancia tremenda como hacía antes, y darme cuenta que aun reconociendo estos puntos débiles, nada me tendría que alejar de encontrar mi propio bienestar y la felicidad que anhelo ya que yo soy un ser único y especial por el sólo hecho de existir y vivir cada día tratando de ser una persona buena conmigo y con los demás.
3. Me siento mucho más incorporada a cada una de mis actividades, igualmente a todas las personas con las cuales interactúo.

4. Creo que todo esto se manifiesta en que voy alcanzando cada día una mayor confianza en mí, siento que las trabas y tropiezos que antes me parecían infranqueables, ahora siento que dependen de mí, de mi voluntad, el poder enfrentar y vencer las dificultades que anteriormente me parecían imposible de superar.

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

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

(firma participante)”

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

Doy las gracias al profesor Omar Peña. Dios le guarde

(firma participante)” Noviembre 1999.

IV. REFORZAMIENTO DEL CAMBIO

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

Considerando que pareciera ser muy importante asistir a estos grupos de encuentro, y percibir vivencialmente el cambio, es necesario reforzar de alguna forma tal aprendizaje. De ahí que, a pesar de no tener tantas ventajas como el asistir a estos encuentros, al efectuar la lectura de este texto, estaríamos rememorando el proceso sobre el cambio. Este es quizás, el propósito fundamental de este libro, el de ir facilitando y reforzando el cambio en un proceso continuo de ejercitación y control consciente de los pensamientos, la memoria, la focalización de la atención y de los sentimientos en la interacción personal. No significa esto que reemplace la dinámica de los grupos de encuentro, sino que sirve como un apoyo necesario cada cierto tiempo y en aquellas ocasiones en que nos sintamos un tanto desanimados, en los momentos de crisis. El virtual acercamiento a estos temas, puede ser el inicio del desprendimiento y aceptación de nuestros problemas, además de darnos la esperanza de resolver o al menos comprender las vicisitudes de la vida.

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

FACTORES DESFAVORABLES A LA MEDITACIÓN (I)

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Dietas ricas en proteínas. Carnes rojas, pollo, pescado, leche y derivados.
2. Leguminosas, porotos, alcohol, cigarro, café, azúcar.
3. Pan integral, chocolates, masas, helados y miel.
4. Medicación supresiva (relajante)
5. Actividades simples: lavar, asear, cortar leña, jardinear.

FACTORES PSICOLÓGICOS

1. Prejuicios, preocupaciones y requerir explicaciones
2. Provocar sufrimiento o perjuicio a otros o a sí mismos
3. Tensión, conflictos internos, ansiedad, depresión
4. Aburrimiento, problemas, inseguridad
5. Sentirse observados, grabados, filmados (laboratorio)

FACTORES FAVORABLES A LA MEDITACIÓN (II)

FACTORES FISIOLÓGICOS

1. Ayuno o dieta vegetariana.
2. Reducción del alcohol, cigarro, café, azúcar.
3. Evitar la medicación supresiva (relajante)
4. Ejercicios corporales en contexto de introspección: danza, baile.

FACTORES PSICOLÓGICOS

- 1- Amar sin intereses y no hacer daño a nadie
2. Lectura de temas espirituales
3. Interpretar los sueños y actividades de introspección
4. Participar en rituales con agua, fuego, aire y tierra
5. Expresiones artísticas: dibujo, escultura, canto, danza, música, cerámica y pintura
6. percepción de bellezas artísticas y naturales
7. Soledad y aislamiento voluntario
8. Actividades complejas de concentración: leer, escribir, conversar, Televisión, Filmes
9. Optimismo, seguridad en uno mismo
10. Interés, motivación, entusiasmo

11. Sentimientos de agrado y confortable

Ahora bien, hay que reconocer que la mejor forma de experimentar las ventajas de vivir el proceso de cambio se da en nuestra diaria

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

EPÍLOGO: LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

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

REFERENCIAS PRINCIPALES

Doore, G. (1993). El viaje del chamán. Barcelona: Kairós.

Ferguson, M. (1980). La conspiración de Acuario. Barcelona: Kairós.

Fontana, D. (1994). ¿Qué es la meditación? Argentina: Troquel.

Goleman, D. (2003). Emociones Destructivas. Barcelona: Kairós.

Grof, S. (1985). Psicología transpersonal. Barcelona: Kairós.

- (1993). Sabiduría antigua y ciencia moderna. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Holling, R. (1985). Meditación Trascendental. Madrid: EDAF, Ediciones-Distribuciones S.A.

Leakey, R. (2000). El Origen de la Humanidad. Madrid: Editorial Debate S.A.

Leshan, L. (1990). Cómo Meditar. Argentina: Troquel.

McLuhan, M. & Powers, B.R. La aldea global. Barcelona: Gedisa.

Moody, R., Jr. (1997). Más sobre vida después de la vida. Madrid: Edaf.

Schumacher, E.F. (1983). Lo pequeño es hermoso. Argentina: Hyspamérica Ediciones Argentinas.

Peña, O. (2004). El Universo en un Instante de Conciencia. Santiago de Chile: Lom

Watzlawick, P. (1993). La realidad inventada. Barcelona: Editorial Gedisa.

Wesselman, H. (1998). Encuentros con el espíritu. Barcelona: Plaza & Janés.

White, J. (1990). La experiencia mística. Argentina: Troquel.

Wilber, K. (1989). La conciencia sin fronteras. Barcelona: Kairós.

AGRADECIMIENTOS

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

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

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

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

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

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

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

(II)

EL UNIVERSO
EN UNA CAVERNA

ESTRUCTURA Y PROCESO DE LA CONCIENCIA

© Copyright 2006, by Omar Peña Grau
Primera Edición: Octubre 2005
Colección: *Desarrollo Personal*

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

Registro de Propiedad Intelectual N° 149.814

ISBN: 956-8249-34-6

Diseño Portada: Carola Peña Beltrán

Diagramación Portada e Interiores: Ricardo Barrios Venegas.

Impresión en Chile / *Printed in Chile*

Derechos Reservado

DEDICATORIA:

A nuestros ancestros “primitivos”, a quienes les debemos respeto y agradecimiento por legarnos un fruto de creación y sabiduría...

...y en lo personal para mis padres, hermanos, esposa, hijas y nieto:

A mis padres, que me dieron
la vida.

A mis hermanos, que me vieron
crecer.

A Carmen, Tamara, y
Carola,
que
compartieron todo
el proceso de
nacimiento
de esta obra.

A Matías, que
verá el fruto
de los cambios venideros.

“Amor y conocimiento no son alternativas,
el amor es un fundamento mientras que
el conocimiento es un instrumento”

Humberto Maturana

“Si dos o más se unen en mi nombre,
Ahí estaré en medio de ellos”

Jesucristo

“En una visión espiritual la roca misma empieza a desaparecer y a fundirse; entonces uno ve que un animal se confunde con el otro y esto se remonta a una infinidad de visiones, que se adentra en el fondo del mundo espiritual. En un estado alterado de la conciencia, el chamán oye a los animales y después también los ve y finalmente en algunos casos los fija con pintura y con trazos en los muros de la cueva que son la membrana que está entre él y el mundo espiritual.”

David Lewis-William

“Esas personas eran de una tribu india que vivió en un pasado muy remoto. En sus rituales y ceremonias, realizados hace muchos miles de años, conocían con exactitud la manera de atravesar las barreras del tiempo y el espacio. Eran capaces de alcanzar la energía de personas que vivían en el futuro y sabían integrar esa energía en sus ceremonias”.

Olga Kharitidi

RECONOCIMIENTOS

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

G.B.
Participante taller abril 1999.

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

A.M.
Participante taller abril 1999.

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

K.M.
Participante taller mayo 1999.

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

M.R.
Participante taller mayo 1999.

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

L.B.

Participante taller mayo 1999.

“La experiencia es buena; la recomiendo.”

L.M.

Participante taller mayo 1999.

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

C.V.

Participante taller mayo 1999.

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

A.L.

Participante taller junio 1999.

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

I.J.

Participante taller junio 1999.

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

reuniones. Los beneficios son múltiples, y la experiencia fuera de serie. Muchas gracias.”

E.A.
Participante taller junio 1999.

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

G.I.
Participante taller junio 1999.

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

N.N.
Participante taller julio 1999.

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

I.C.
Participante taller julio 1999.

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

M.H.
Participante taller julio 1999.

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

G.M.

Participante taller septiembre 2003.

A todos los que han participado de esta investigación, les doy mis agradecimientos por su aporte, el que ha significado haber contribuido con su testimonio en los diversos talleres de meditación. Después de haber presenciado el proceso que experimentaron, creo que quienes lleguen a leer total o en parte a **“Espacios de la mente”**⁴ por primera vez, será quizás para ellos el comienzo de una de las más extraordinarias experiencias a que puedan involucrarse en el futuro, para el beneficio de sus vidas.

Omar Peña

⁴ Mi último libro “Espacios de la Mente” (en revisión), es la síntesis que contempla los temas de los libros ya editados “El Universo en una Caverna” y “El Universo en un Instante de Conciencia” que incluye además el tema faltante (el Instrumental de acceso al proceso autonómico con un análisis de las formas de vida).

Nota del autor

El Instituto de Sistemas Complejos de Valparaíso (ISCV) organizó, en enero 2005, un programa de divulgación científica, donde un grupo de destacados científicos dialogaron sobre los Sistemas Complejos. En la ocasión se dijo, “se espera trabajar en los diversos aspectos de los sistemas complejos, entre los que se incluyen: neurociencia, ecología, redes regulatorias, redes sociales, economía, ciencias de la computación y física”.

El desarrollo de este libro 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 de nuestra especie.

EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, libro del autor publicado anteriormente, nos permitió darnos una visión y comprensión de lo que encierra el estudio de la estructura de la conciencia en un modelo de la percepción de la realidad. Ahora, el tema del presente libro, es que gran parte de nuestras experiencias conscientes tienen un eco de las experiencias de nuestros ancestrales “primitivos” y permanecen ocultas en nuestro interior. Volver a recordarlas puede significarnos una expansión de la conciencia. Satisfacer estas necesidades, es el principal propósito del libro EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA, que contiene la metodología y procedimiento ancestralmente utilizada para alcanzar la trascendencia del espacio, del tiempo y de la identidad, que le permitían al hombre primitivo conocer, comprender y experimentar su propia evolución espiritual. El libro EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA tiene por finalidad entonces, presentar una visión antropológica de la evolución de la conciencia mediante un eventual “viaje imaginario” a esas épocas, para descifrar, en la experiencia del trance, el significado de lo que pasaba por la mente de nuestros ancestros.

OMAR PEÑA G.

PRESENTACION⁵

PROCESO DE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

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

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

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

⁵ Esta presentación pertenece a mi último libro de la trilogía "Espacios de la Mente" (en revisión). Sin embargo, se incorporó en "El Universo en una Caverna" por considerar que las experiencias o formas de vida y cambios de paradigma, se encuentran en gran medida en él. Además, mi libro "El Universo en un Instante de Conciencia" incorpora la estructura de la conciencia con los efectos después del regreso a la conciencia ordinaria. El tema faltante (el Instrumental de acceso al proceso autonómico con un análisis de las formas de vida), se despliega en el texto señalado al comienzo de esta nota.

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".

PREFACIO DE LOS 90⁶

La Investigación de la Conciencia impone una nueva forma de Ser y Vivir.

Gran parte de mi experiencia personal se ha regido por los principios y forma de vida reseñados en este texto. El desarrollo que sigo experimentando en este proceso de crecimiento continuo se asemeja a la evolución que ha despertado el nacimiento de este libro. De ahí que seguir su proceso de transformación como obra, devela mi propio proceso de cambio hacia la formación de una estructura del Ser y Forma de Vida determinada.

Prácticamente desde mediados de los años 60 inicié el aprendizaje de los temas que atañen a la conciencia. Desde aquel entonces, la investigación fue orientada hacia diversas ramas de la ciencia que tuviesen cierta relación con aquel campo. Así empezaron a integrarse aspectos de la Física Atómica y Cuántica, tecnología Láser, holografía, hipnosis y Sugestión, Percepción Extrasensorial, Pensamiento Positivo, psicología Humanística y Transpersonal, Meditación e Iluminación, etc.

Durante la década del 70, continuando con esta búsqueda de la verdad del conocimiento, intenté estructurar en una síntesis, todos los conocimientos adquiridos y preparar un texto “Programación Mental de Actividades” que contendría varias técnicas de autoayuda. Revisando los borradores se transformó en un ensayo titulado “Conoce, piensa y Ayúdate a ti mismo”. Posteriormente, pasado 1980 traté de escribir un libro nominado “Libro Maestro de la Vida” y que a fines de la década se tradujo en “Introducción al proceso de Ser y Vivir”, para luego en su madurez llegar a convertirse en el texto: “Ser y Vivir”, orientado a un modelo de educación humanista que integra tanto la identificación como la des-identificación del proceso de transformación personal.

Creo que servirá como un texto guía básico para continuar la búsqueda del conocimiento de sí mismo, integrando los nuevos descubrimientos de la ciencia que afectan el comportamiento humano. El tema está esencialmente delimitado al campo de la conciencia del SER. En general las técnicas psicológicas y otros procedimientos son ciertamente efectivas. Faltan solamente los aspectos específicos y todas las variaciones experimentadas por los procesos cambiantes de las actividades humanas. Por todo ello, “Introducción al Proceso de Ser y Vivir” fue un primer intento tendiente a presentar material que he ido acumulando en este

⁶ Esta presentación fue escrita hace 15 años, cuando comenzaba a esbozar los primeros escritos sobre el tema de la conciencia. A pesar de todo el tiempo transcurrido, se mantiene, en gran parte, vigente lo expresado en ella.

proceso y esquematizarlo ordenadamente en los pasos necesarios de un PROCESO DE SER y la FORMA DE VIDA que lleva consigo.

El Proceso de Transformación

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

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

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

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

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

El tercer estado (conciencia de iniciación), persigue la búsqueda de la verdad en todos los campos que guardan relación con el “objeto” de nuestra investigación. Aquí comenzamos a vislumbrar el sentido que orienta la visión de saber al menos

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

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

El individuo, en este ir y venir, tratando de unificar los procedimientos, empieza a tomar conciencia de que ninguna técnica de aprendizaje puede llevarlo a la comprensión de la verdad, sino que ésta comienza a develarse justamente cuando él se libera de las técnicas, no estando sometido a un esquema rígido y, más aún, debe sentirse libre de toda necesidad de aprendizaje y de búsqueda para poder ingresar al reino de la fase “interna”. En el estado, en que se encuentra el individuo, (conciencia de desarrollo), su percepción de la vida tiene un sentido diferente, trascendental y sufre una transformación, sin búsqueda ni empleo de técnicas permanecemos en una actitud de silenciosa vigilancia antes que en un estado de reflexión y planificación. Adoptamos un estado de vacío de la mente. Es un estado (conciencia de meditación), similar al proceso que ocurre durante el acto de creación, en el cual se “paran” las percepciones y pensamientos, dejando “libre” a la mente para que se “llene” de luz de entendimiento (conciencia de iluminación).

Ahora bien, el proceso de transformación, del Ser, se puede vivenciar desde diversas formas o estados de conciencia. Así nos lo hacen ver, Da Love-Ananda, P. Brunton, E. Fromm, M. Ferguson, A. Maslow, W. Van Dusen y otros. Sin embargo, todas ellas presentan similitudes en cuanto a las condiciones que debe experimentar la conciencia para su crecimiento y desarrollo: liberación del ego.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En toda manifestación de la vida, están presentes, tanto el proceso continuo y dinámico de la acción como un factor de origen y creación, puesto que ambos aspectos son interdependientes y complementarios.

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 manera que, durante el proceso de la vida debemos intentar resolver este problema existencial ¿cuál es el sentido de la vida? A la manera de un Koan del Zen, “especie de problema que el maestro formula a sus discípulos para que lo resuelvan” y, que “cada uno de nosotros lo trae a este mundo al nacer y trata de descifrar antes de morir”.

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

¿Percibo la realidad tal cual es?

¿Dónde estoy?

¿A dónde voy?

¿Quién soy?

¿La liberación de la técnica, conduce al desarrollo?

¿Es la meditación un proceso del vivir?

¿Es la iluminación un proceso de ser?

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

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

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

Una Forma de Educación Humanista

A partir de 1990, el Centro de Investigación para el Desarrollo de la Conciencia, Centro de Conciencia (o simplemente CENTRO)⁷, inicia un proyecto orientado a integrar los conocimientos y sistematizar los elementos significativos que tengan incidencia en el desarrollo de la conciencia del SER y las características que involucra se FORMA DE VIDA, aspectos tales que contribuyan a facilitar la plena expresión del sí mismo.

El CENTRO tiene entre sus objetivos, investigar, aprender y divulgar (a quienes no posean conocimientos de este campo) todos los pasos, procedimientos, métodos y actitudes que beneficien la formación de una estructura del SER y su expresión en su VIVIR. Para ello, empleará las fuentes de información provenientes tanto de experiencias personales, como de referencias de la literatura

⁷ CENTRO, corresponde a un concepto que involucra una estructura provisional de unidades autónomas (personas) para investigar fenomenológicamente el estudio de la conciencia. En general contempla a cada grupo de personas que participan en taller de meditación y específicamente a una sesión de meditación.

disponible, a efectos de ampliar la diversidad de vivencias experimentadas en las relaciones humanas.

Los temas, en los cuales se centrará esta investigación, cubrirá básicamente los campos de la filosofía existencialista, de la sociología, de la psicología humanista, y transpersonal, de la meditación e iluminación, etc. Además, el estudio estará orientado a conceptos tales como “creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica, y, otros conceptos, como p. ej. Existencia personal, emociones, identidad, motivación autónoma, libertad, experiencia excepcional, psicología del ser, etc.”

Los principales escritos a los cuales se recurrirá como fuentes de información, entre otros, serán las obras de Kierkegaard, Jasper, Buber, heidegger, Rogers, Maslow, Fromm, Krishnamurti, Dürckheim, Wilber, Radhakrishnan, Pearce, White, Quitman, Walsh, Vaughan, Suzuki, Watts, Ferguson, Watzlawick, etc.

De ahí que, con el propósito de tener mayor seguridad en su comprensión y asimilación, se intentará efectuar una sistematización de todo el material técnico disponible y del enorme volumen de información que puede abarcar el estudio de la conciencia.

A través de escritos, el CENTRO hará un esfuerzo para hacer factible apreciar en términos amplios el tema, contemplando todos los componentes de un verdadero “proceso de aprendizaje”, optando por incluir lo más importante y esencial, excluyendo al mismo tiempo lo irrelevante. Por ello, entre los objetivos del CENTRO está la de presentar al principiante como al ligeramente adelantado, una visión lo más amplia posible tanto para la comprensión como para el manejo de los variados problemas con que se enfrenta diariamente el individuo en sus actividades habituales.

El proceso de transformación personal es vivenciado por el sujeto “iluminado” en sentido inverso al que experimenta el individuo que intenta “aprender a darse cuenta” de su desarrollo del Ser.

La forma, en que se desarrolla el proceso de Ser, hace que sea prácticamente imposible establecer un lenguaje común para ser aplicado en las diversas fases de él: Creación, Comprensión y Comunicación. En el momento en que se produce el acto de iluminación (creación), existe la dificultad de comunicar estas situaciones de “experiencias cumbres”, de lo inexpresable en el lenguaje común de estas

realidades superiores. Así, por ejemplo, me sucedió, cuando en dos oportunidades intenté comunicar la experiencia de un sentimiento espontáneo de creatividad, vivenciada como una forma de “comprensión de la totalidad del Ser”, proceso que posteriormente bajo un estricto análisis, se configuró en el modelo planteado en el texto. Sin embargo, en ese instante no es posible establecer un sistema fluido de comunicación de esta experiencia de creatividad, difícil de poder expresar en términos de conceptos y palabras de modo de intentar reducir esta visión mística a un lenguaje comprensible a quienes no han accedido a este tipo de experiencias, produciéndose, por lo tanto, una actitud de inhibiciones, dudas y rechazo a los alcances que pretendemos comunicar. Sería necesario recibir la comprensión de la misma, mediante la propia experiencia vivencial. Por otra parte, en esos instantes de iluminación, la motivación es tan fuerte que produce una especie de ansiedad de comunicación de la “verdad revelada”. Sin embargo, la respuesta habitual de los oyentes (con sus propias realidades) aparece desmotivante respecto de la propia percepción de la realidad. Esta situación hizo que, a medida que iba madurando estos descubrimientos, mantuviera en estricto secreto aquellos aspectos de mis percepciones, pensamientos y acciones relativos a estos temas. Probablemente el proceso creativo, requiera de un estado de silencio (del ego) para acceder al conocimiento de la realidad.

Ahora bien, creo que es necesario guardar silencio en estos momentos de creación, hasta cuando, posteriormente se procese la información mediante un análisis lógico y comprensible al lenguaje formal y estructurado. Obtenida la comprensión del proceso, surge la motivación de comunicar estas vivencias a otras personas, de tal forma que sirva como elemento que lleve a obtener la educación de la conciencia a través de los agentes del cambio. Así, vemos que para los individuos iniciados en la trascendencia del Ser, el proceso de transformación comienza primero por la comunicación, siguiendo posteriormente la comprensión hasta alcanzar la creación.

Agentes de cambio: los agentes o elementos básicos, condicionantes del cambio en el proceso de educación de la conciencia son los siguientes:

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

Cuando experimentamos el proceso de Ser y Vivir como una forma de educación de la conciencia, comprendemos que estos cinco elementos del cambio

interactúan, debiendo irnos liberándonos de ellos paulatinamente, para asumir la responsabilidad y adquirir una mayor y creciente independencia y autonomía que, permitan tomar nuestras propias decisiones y la dirección que le demos a nuestra vida.

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

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

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

El texto mantiene una estructura de un “proceso de ser” y una “forma de vida” que se reflejan en sus capítulos y también en la totalidad de él, con el objeto de facilitar la comprensión del mismo y motivar su aplicación en el propio modo de vida del lector. Ahora estimado lector, continúe su búsqueda de este “mundo del mañana”, que para usted puede comenzar hoy. ¡Buena suerte en este viaje!

Santiago, diciembre de 1990.

PREFACIO DEL PRESENTE

Mircea Eliade, en el último párrafo de las conclusiones de su libro “El Chamanismo y las Técnicas Arcaicas del Éxtasis” señala que existe confusión respecto de la naturaleza exacta del éxtasis: “Sin embargo, todas estas innovaciones y todas estas degradaciones no han conseguido abolir incluso la posibilidad del verdadero éxtasis chamánico, y hemos podido encontrar aquí y allí ejemplos de experiencias místicas auténticas en forma de ascensión “espiritual” al Cielo, conseguidas por chamanes y preparadas por métodos de meditación”.

Las experiencias de meditación presentadas en este libro, describe los alcances que hoy se obtiene en estos estados no ordinarios de conciencia y que posiblemente estuvieron disponibles también en los últimos 30.000 años. En esa época, según los antropólogos (Richard Leakey) aparecieron las primeras figuras e imágenes de pinturas rupestres en las cavernas. Paralelamente surgió el lenguaje que aceleró la evolución. Es posible aventurar la hipótesis de que las imágenes en las cavernas tenían el propósito de servir como un medio para acceder a otras realidades. La combinación del lugar oscuro de la caverna, de las imágenes sin contexto, del sonido rítmico del tambor y de la intención del chamán, contribuía a que en su mente se modificara su percepción, apareciendo en el proceso ritual de meditación imágenes virtuales que configuraban un contexto construido por su propia mente sin tomar conciencia de ello. Es significativo que las pinturas están dibujadas en sectores donde hay mayor acústica dentro de las cavernas. No creo que haya sido coincidencia dibujar en esos lugares. Creo más bien, que era necesaria la combinación entre imagen y sonido para producir el acceso a realidades virtuales, en estados no ordinarios de conciencia. La moderna aplicación, de esta tecnología de la conciencia, nos permite corroborar la hipótesis señalada.

En las investigaciones antropológicas, los descubrimientos de figuras geométricas, denominadas imágenes entópticas (“del interior de la visión”), dibujadas en las cavernas de los primitivos habitantes del planeta, como señala **Richard Leakey**, han sido consideradas primero, como simplemente “arte” o “simples garabatos ociosos, graffiti, actividad lúdica: decoración espontánea realizada por cazadores con mucho tiempo a disposición, como lo describe Bahn”, considerando las imágenes enigmáticas, signos geométricos sin significado obvio”. Incluyen puntos, cuadrículas, uves, curvas, zigzags, espirales y rectángulos; en segundo lugar, tales imágenes han sido consideradas “poco significativas para el proceso de autoexploración y autocomprensión, señalando además **Stanislav Grof**, que parecen representar la barrera que uno debe cruzar, antes de emprender el viaje hacia su propia psique inconsciente, considerándolas como que parecen reflejar la

arquitectura interna de la retina y otras partes del sistema óptico”. Es significativo que se le ha dado tan poca importancia a este fenómeno (una página de 500), siendo que este proceso neurocuántico, sería la fuente (instrumento) de acceso al inconsciente transpersonal. Así lo señala David Lewis-Williams, quien “ha ofrecido recientemente una nueva e interesante interpretación: son los signos que delatan el arte chamánico, dice, procedentes de un a mente en estado de alucinación. En el primer estado, el sujeto ve formas geométricas tales como retículas, zigzags, puntos, espirales y curvas. Estas imágenes, seis formas en total, son brillantes, incandescentes, vívidas y poderosas. En un estado más profundo, se “está con frecuencia acompañado por la sensación de atravesar un vértice o un túnel en rotación”. Quizás el descubrimiento del significado de las figuras geométricas, que ahora conocemos como imágenes entópticas, en las cavernas del hombre primitivo, sea uno de los hallazgos más importantes de este siglo. La evolución de los humanos pudo derivar de la capacidad de utilizar herramientas para la producción de sonidos y acceder así a estados de ampliación de conciencia, como la conciencia cuántica. La capacidad de escuchar concentradamente permitió desarrollar esta otra fase de su conciencia que incidió en su comportamiento social y cultural. Generalmente, se piensa que el arte rupestre significó un paso importante para el salto evolutivo de la humanidad, en el sentido que, al plasmar figuras en las cavernas, el hombre primitivo estaba representando la realidad externa y tomaba conciencia de su entorno. Sin embargo, esta representación fotográfica de la existencia tiene un efecto secuencial y gradual que no produce un salto evolutivo en el cual es necesario romper rápida y simultáneamente la forma ordinaria de percibir la realidad, de tal modo, de establecer nuevas configuraciones que generan un acto creador para modificar la forma de percibir y hacer las cosas. De ahí que el arte rupestre no se hacía para representar la realidad cotidiana, sino que servía principalmente para inducir un estado no ordinario de conciencia.

Dado que en esos tiempos el lenguaje no permitía inducir la imaginación voluntaria necesaria para visualizar una imagen y combinarla simultáneamente con sonidos, se hacía imprescindible dibujar las imágenes para percibir las y luego imaginarlas, al iniciarse el sonido del tambor dentro de las cavernas. Este proceso se traducía en la visión de imágenes virtuales que se plasmaban en la muralla de la caverna. Como sostiene David Lewis-William, “En una visión espiritual la roca misma empieza a desaparecer y a fundirse; entonces uno ve que un animal se confunde con el otro y esto se remonta a una infinidad de visiones, que se adentra en el fondo del mundo espiritual. En un estado alterado de la conciencia, el chamán oye a los animales y después también los ve y finalmente en algunos casos los fija con pintura y con trazos en los muros de la cueva que son la membrana que está entre él y el mundo espiritual”.

Un último análisis comparativo del significado de estas imágenes plasmadas en las cavernas es, que creo, que 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 ordenadas 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 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 de ondas encerradas en las cuadrículas.

Un punto que hay que considerar es que estas imágenes pueden aparecer de dos formas, mediante un trance voluntario o de forma espontánea, como la descripción que nos hace **Hank Wesselman**, “Lo más importante era que había descubierto la presencia de una especie de puerta interior dentro de mí, una puerta que se habría periódicamente, permitiéndome vislumbrar niveles de realidad y experiencias que no hubiera creído posibles. Por lo general, al abrirse esa puerta tenía alucinaciones visuales: veía puntos luminosos, líneas laberínticas, zigzags, vértices y cuadrículas, que algunos investigadores de lo cognoscitivo han llamado “fosfenos”. Casi siempre se oía un sonido formidable, continuado y sordo, acompañado de abrumadoras sensaciones físicas de fuerza o poder, que me dejaban paralizado durante toda la experiencia, y su intensidad hubiera sido aterradora de no ser por su exquisita naturaleza”.

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

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

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

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

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

Otro alcance, que debemos tener presente, es el de que existen ciertos factores o actitudes que favorecen o inhiben el proceso de transformación de la conciencia. Tenemos por una parte factores fisiológicos, como dietas, ejercicios introspectivos

y actividades cotidianas y por otra parte factores psicológicos, como el acceso o no a lecturas introspectivas, bellezas naturales, expresiones artísticas, rituales, aislamiento y otras actividades complejas.

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

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

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

Las crisis de transformación pueden ser el resultado de una enfermedad, accidente u operación, del cansancio y falta de sueño, del parto o del aborto, de una experiencia emocional o sexual, cambios en una relación afectiva, pérdida del trabajo o bienes, etc.

En cambio, el proceso de transformación puede comenzar con la meditación y prácticas espirituales como la oración y contemplación.

1. - CRISIS DE TRANSFORMACION.

En el primer testimonio nos cuentan: "Esa noche venía muy cansado manejando después del trabajo, y de repente me **encuentro en medio de una ciudad muy**

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

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

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

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

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

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

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

Recuerdo el relato de los viajes de un chamán. Sus experiencias iban desde “viajar” hacia otro lugar muy hermoso, de mucha paz y tranquilidad, encuentros

con duendes, comunicación con su padre fallecido, transformarse en una paloma o perro, ayudar a los demás en sus problemas, durante la noche no dormir y sentarse en la tierra por unas horas, y sentir respirar a la Tierra. Dentro de este tipo de experiencias, recuerdo las vivencias durante un curso de iniciación chamánica efectuado en un retiro de fin de semana en un lugar de la costa, en una cabaña especialmente habilitada para estas experiencias.

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

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

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

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

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

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

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

El séptimo viaje era subir al mundo superior. La mayor parte solo escuchaba el sonido del tambor. Sentí apretada la garganta. En un momento vi a un hombre

tocando maracas por estos alrededores. Se me hizo difícil ver a mi caballo en las alturas.

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

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

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

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

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

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

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

“Estoy sentada aquí, en la cima
de una suave loma que desciende hasta

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

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

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

Lewis-William, respecto de las figuras en las cavernas de los primitivos, al comienzo del libro.

2. - PROCESO DE TRANSFORMACION.

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

FUENTES DEL CONOCIMIENTO.

Suele pensarse, que el conocimiento sólo puede ser adquirido bajo ciertas formas, ya sea mediante los libros, la enseñanza tradicional dada en las escuelas, las conferencias, los talleres, etc. Sin embargo, para los fines de esta introducción, diremos que existen dos formas del conocimiento. La diferencia entre ellas, en la práctica no existe, pues se dan o pueden darse integradamente ambas. Una forma se refiere al **conocimiento sobre algo** como externo a nosotros, en cambio la otra forma es más sutil, pues el sujeto del conocimiento es observador y participante a la vez, y, por lo tanto, nos encontramos ahora **en el conocimiento de algo**, en un sentido de experiencia vivencial más que nada.

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

Por su parte, el **conocimiento vivencial**, está orientado a incentivar y reforzar la práctica de la focalización de la atención. Así tenemos que, mediante las prescripciones de comportamiento (tareas) se intenta forzar la atención en las actividades reglamentadas, para la atención relajada se le experimenta en los ejercicios de meditación y por último, la atención social (comunicación) de las

relaciones interpersonales permite la integración de los puntos de vista o sentimientos mutuos. Este tipo de conocimiento busca lo novedoso. Es dinámico, orgánico, integrado, global, abierto, concreto, creativo, permanente frente a los cambios, dado que su campo de operaciones son precisamente los cambios, lo que no produce temores, pues se busca precisamente vivir en este mundo de incertidumbre. Este conocimiento se aplica cualesquiera sean las condiciones presentes. Se está predispuesto a la acción al no temerle al cambio. Vivir en estado de alerta (atención) es estar plenamente presentes, lo que puede decirse, es que estamos plenamente vivos.

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

EXPERIENCIAS INTENCIONALES Y SUBJETIVAS EN MEDITACION Y RELAJACION

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

Las experiencias en meditación y relajación profunda, especialmente las Experiencia del Ciclo Evolutivo (EXCE) demuestran que los elementos señalados anteriormente, no son exclusivos de las ECM. Los testimonios descritos por las propias personas que experimentaron diversas sensaciones durante y después de los ejercicios de meditación y relajación, son prueba de que la realidad que conocemos es una más entre otras realidades. La recopilación de los testimonios se hizo solicitando que cada persona describiera su experiencia de la sesión inmediatamente una vez finalizada esta. Si bien muchas experiencias se narran en forma breve, se optó por dejarlas tal como fueron descritas para que fueran de

primera mano. Sin embargo, es necesario “ver” en esa brevedad el significado de la experiencia, pues a veces son fenómenos inefables, no aptos a la descripción, como así lo manifestaba un participante, que solo escribió algunas líneas, de su experiencia, pero que en el taller mismo manifestó, “esto ha sido lo más importante que me ha sucedido en la vida”. Incluso hubo profundas experiencias que no se describieron en forma escrita pero que quedó en la mente de los participantes del taller cuando él hizo la narración de su experiencia. Por ello, es importante reconocer que lo mejor de estas experiencias es vivirlas por sí mismo, más que la lectura de la descripción de ellas.

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

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

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

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

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

“Una experiencia de otro contexto temporal, como la infancia, el nacimiento biológico, la existencia intrauterina, la historia ancestral o evolutiva, o una encarnación anterior. En otras ocasiones incluye la superación de las barreras espaciales habituales, adoptando la forma de identificación consciente con otras personas, diversas formas animales, la vida vegetal, o materiales y procesos inorgánicos.” Grof destaca la importancia curativa de las experiencias

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

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

PRIMERA PARTE: EL UNIVERSO EN UNA CAVERNA⁸

INTRODUCCION.

El premio Nobel de química 1977 Ilya Prigogine, lo obtuvo por sus investigaciones de los Sistemas abiertos lejos del equilibrio o lo que se conoce como estructuras disipativas en el mundo físico. Similarmente, Edgard Morín, antropólogo y filósofo francés se ha destacado por sus investigaciones de los sistemas complejos, básicamente en el mundo social, económico, educativo, político y filosófico. Mi presentación radica en que la complejidad, como las estructuras disipativas pueden aplicarse en el mundo mental y creo que forman parte importante en nuestra evolución. Es posible que las estructuras disipativas y desarrollo de la complejidad no hayan sido empleadas conscientemente en la oscuridad del tiempo pasado en los ámbitos y prácticas del mundo físico, pero seguramente se utilizó en el mundo mental, que derivó a lo social, como es la educación y comunicación.

Mi búsqueda de una respuesta a nuestra evolución actual de la conciencia, comienza cuando descubro que la forma de acceso a la realidad virtual desarrollada en mis libros “El Universo en un Instante de Conciencia” y “Espacios de la Mente”, tiene grandes similitudes al proceso que experimentaba el primitivo cavernícola, cuando observaba las pinturas rupestres dibujadas en las paredes de su caverna en las profundidades de la Tierra, acompañadas simultáneamente con los ritmos acústicos de los instrumentos que tocaba en la producción del trance. En su libro “El Origen de la Humanidad”, el antropólogo R. Leakey, declara que hace treinta mil años aparecen simultáneamente las pinturas rupestres con la fabricación de herramientas. Este salto evolutivo, o Big Bang del comienzo de la rápida evolución de la conciencia, según la hipótesis planteada en mi libro, estaría

⁸ El modelo autonómico de la conciencia, presentado en el libro, es un proceso que ocurre en lo más profundo de nuestra psiquis, se desarrolla en la oscuridad de nuestra mente y permanece en el silencio del cerebro, que es nuestro templo o edificio donde se construye nuestra realidad. Llevando el concepto de edificación imaginariamente a la época primitiva, podría considerarse que la Caverna sería representativa de él, pues en ella se encuentran los elementos básicos para que los “primitivos” accedieran a las profundidades del universo de la conciencia. Este es uno de los motivos principales del nombre del texto que tiene en sus manos.

influenciada en gran medida, por la construcción de esa “máquina del tiempo” (combinación de sonido e imagen) para acceder a la realidad virtual.

El desarrollo, de este libro, contempla una recreación en forma imaginaria de lo que sucedería en la mente de los “primitivos” al experimentar una técnica de meditación moderna, que de por sí, sería similar o idéntica a la utilizada por ellos mismos en su propio tiempo y hábitat ancestral. De ahí que comenzaremos primero con la breve descripción de los conceptos y principios del pensamiento complejo, para continuar con las propias experiencias relatadas por los “primitivos modernos”. Se intentó seleccionar todas aquellas vivencias que fueran factible experimentarlas, cualquiera fuera la época y lugar de su acontecimiento. Se puede pensar que esta visión es una quimera, pero pienso que las aplicaciones tecnológicas de procesos mentales similares, en dos épocas distintas, pueden producir fenómenos de la misma naturaleza. La oscuridad de la caverna, las figuras pintadas sin contexto y el sonido formaban, ayer y hoy, un cuadro facilitador de acceso a la realidad virtual. Creo que la mente del “primitivo” ya estaba capacitada y preparada, en los últimos 30.000 años, para producir el cambio de percepción pues, en ese tiempo ya representaban dibujos o pinturas rupestres en las paredes de las cavernas.

Ahora, para los fines de este libro, imaginemos que todas las experiencias señaladas a continuación, se están produciendo desde aquella época remota, lo que generó una expansión y aceleramiento en nuestra propia evolución. Si bien las experiencias descritas se efectuaron en el presente, imaginemos que se adaptan a la época primitiva, lo que significaría excluir y/o cambiar mentalmente algunas palabras por otras para situarlas en el contexto de aquellos tiempos. En un comienzo, había contemplado cambiar algunos conceptos del texto por aquellos más parecidos a la época primitiva, pero después pienso que esto alteraría la descripción de primera mano que es el principal objetivo de un análisis fenomenológico de la experiencia en primera persona. Así, entonces (imaginariamente) si aparece en el texto una palabra o frase inadecuada a la época primitiva debiera ser reemplazada por otra ambientada en aquella de igual naturaleza, por ejemplo (casa) por (*caverna*) o (música) por (*sonido*).

Experiencias y Encuentros de Realidades Visionarias

“La Caverna Visionaria”⁹, es una técnica como de las más antiguas formas de acceso a la conciencia interior, pues era utilizada desde la aparición del hombre cuando estaban en sus cavernas iluminadas por sus fogatas en las profundidades de la tierra.

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

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

(I) EN UNA EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO

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

Entre las experiencias de este tipo, tenemos las siguientes:

⁹ La “Caverna Visionaria” es una técnica de acceso a la conciencia transpersonal, y se describe en el libro del autor “Espacios de la Mente”.

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

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

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

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

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

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

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

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

su pelo cobrizo, tez blanca y su ropaje de la época. Aquí estoy disociada, miro todo.

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

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

Otro “primitivo moderno” vivió las siguientes experiencias:

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

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

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

(En el viaje al reino animal) Primero sentí al lado mío, como parte mía un perro. Salí de mi casa, corriendo sin saber cómo ya estaba en un sitio en el cual había mucha vegetación y agua; caminamos por la orilla del río y de pronto me sentí volando, era un ave y miraba mientras volaba muchos bellos paisajes, bosques

entre cerros y agua (ríos). De pronto sentí la música como que venía del mar y me vi con otras aves juntas en la orilla del mar. Luego emprendí el vuelo nuevamente por sobre aquellos árboles de un verde maravilloso y sobre un agua muy cristalina.

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

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

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

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

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

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

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

(II) EN UN ENCUENTRO CON UN CHAMAN

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

Las implicancias, de aprehender este conocimiento, son enormes tanto en la medicina, educación y cultura tradicional, pues significa que la realidad

consensual hasta ahora existente no es tan real como parece, ya que, en verdad, nunca hemos estado separados y que ello sólo es una ilusión de los sentidos de la que debemos despertar para llegar a ser realmente libres.

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

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

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

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

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

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

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

El quinto viaje consistía en elegir el lugar de partida. Vi el lugar de partida (mi casa) y después en mi caballo me veía galopar por un camino muy largo en el campo. Fugazmente al final vi dos o tres personas sentadas (la parte de los

hombros y cabeza mirando hacia algún lugar). La última visión fue una parte de un rostro y un ojo observándome.

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

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

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

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

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

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

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

También hubo varios ejercicios, como adivinar un problema de una persona y ver la solución en alguna visión; encontrar y emitir un sonido que permita mantenerse en contacto con los guardianes de poder y con los diferentes mundos (superior,

medio e inferior) al emitir dichos sonidos o cantos; al término devolvimos la piedra a su lugar de origen; hicimos ofrenda, agradeciendo la ayuda de las energías y pidiendo una limpieza de algún lugar del planeta.

(III) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS MINERALES

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

Se describen las siguientes meditaciones de este tipo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Me sentí adormecida y/o relajada, pero me costó tener visualizaciones de cualquier tipo, es decir, no visualicé ninguna imagen. Pensé que la piedra era ploma (gris) con partes blancas, pero era negra con partes color café. En todo

caso, después de salir de la relajación, me siento más tranquila y serena comparado cuando recién llegué hoy a clases.

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

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

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

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

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

(IV) EN UN ENCUENTRO CON FORMAS ANIMALES

La identificación con aves, peces y animales es una experiencia muy enriquecedora por la desaparición de los límites de la trascendencia de la conciencia. La identificación con un animal nos hace ver y sentir la importancia de la cercanía de nuestra conciencia con la de otras especies. Esta experiencia, es similar al tercer estadio del trance del chamán, la identificación con un humano-animal o theriántropo.

Las siguientes experiencias describen estas actitudes.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(V) EN UN ENCUENTRO CON EL AISLAMIENTO

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

Las experiencias de esta índole son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Me sentí extraña, fueron sensaciones no muy claras, al comienzo me sentí agradable, después ya no tanto, estaba muy consciente de la historia, muy en el

aquí y ahora, luego no logré irme de la realidad, creo que hasta me dormí, terminé con dolor de cabeza y mucho frío.

Sentí un ruido como de helicóptero, y sentí como ruido del universo, como ataque de galaxias. Luego, con los ruidos del agua, pájaros, etc., sentí la idea de estar ahí mismo, sin preocupaciones de ningún tipo, ni siquiera de tiempo. (A veces se me cruzaban ideas de lo que fue mi vida de trabajo hoy: muy movida y complicada). Luego ya de vuelta, con el mismo ruido de helicóptero, me sentí feliz de volver. Fue muy placentera la sensación, de cero (ninguna) preocupación.

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

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

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

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

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

(VI) EN UN ENCUENTRO DE VIAJE TEMPORAL

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

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

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

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor.

Era un jinete parecido a un hombre.

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

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

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

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

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

(VII) EN UN ENCUENTRO DE SONIDOS ARQUETÍPICOS

La experiencia en sonidos arquetípicos permite abrir la puerta de acceso a otras dimensiones de la conciencia. Cada sonido, tiene un patrón de visiones y sensaciones que alteran la percepción y ubican a la persona en su centro

arquetípico en el cual se encuentra influenciado en ese momento. Así, un sonido puede producir una percepción distinta en las diferentes personas.

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fuego, crepitando.

(VIII) EN UN ENCUENTRO DE VISION INTERIOR

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

Entre las experiencias de este tipo tenemos las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(IX) EN UN ENCUENTRO CON LA SINESTESIA

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

encuentra dormida y que puede ser despertada con alguna estimulación sensorial. En resumen, los sinestésicos ven sonidos, otros sienten colores o saborean formas. Según Hubbard, la sinestesia ocurre porque algunas partes del cerebro que perciben los colores están muy próximas a las que procesan el habla, el lenguaje y la música. En los estudios de la sinestesia se han identificado 19 tipos de sinestésias: sonidos (verbales, musicales, generales) que evocan colores, sabores y tacto; números y letras que evocan colores; dolores, sabores y olores que evocan colores; visiones que evocan sabor y contacto; contacto que evocan sabor color y olor; etc. Stanislav Grof describe por ejemplo sensaciones sinestésicas como “el sonido de unas tijeras abriéndose y cerrándose cerca del cráneo confiere la sensación realista de que a uno le están cortando el pelo; el zumbido de un secador de pelo puede producir la sensación del aire caliente en la cabellera; al ruido de una cerilla que se enciende, le puede seguir el olor a azufre quemado; y la voz de una mujer que le susurre al oído, le permite a uno percibir su aliento”. También en el mismo grupo de experiencias sinestésicas Grof señala “experiencia de cambios de temperatura, dolor físico, sensaciones táctiles, sentimientos sexuales, percepciones olfativas y gustativas, y diversas cualidades emocionales”.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(XI) EN UN ENCUENTRO CON LO TRANSPERSONAL

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

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

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

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

Me encontraba en una batalla de la época medieval y morían los soldados a mi alrededor.

Era un jinete parecido a un hombre.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

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

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

LA PARAPSIKOLOGÍA AL ALCANCE DE SU MANO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La experiencia trascendente, permite revivir el proceso del nacimiento.

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

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

La experiencia trascendente, permite tener una ECM.

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

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

Es como tener la parapsicología al alcance de la mano.

Entre las experiencias de este último grupo tenemos las siguientes:

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

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

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

Visualicé épocas históricas sosteniendo y tocando el libro.

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

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

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

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

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

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

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

¿Sabían, que en estados meditativos y de relajación, podemos aprender directamente en tres dimensiones, a color y en movimiento, con todas las sensaciones que produce la inmersión virtual, identificarnos con el comportamiento de un ave, pez, animal, vegetal o mineral; experimentar visiones

del mundo del origen de las ideas y de creación de las "formas platónicas"; Viajar a otros lugares conocidos o desconocidos de otros tiempos; Comunicarnos sin lenguajes ni gestos, sino en forma telepática en resonancia con los objetos de las personas (psicometría). Todas estas aplicaciones en la educación permiten acceder a un conocimiento directo e intuitivo de la realidad, que están disponibles actualmente y que pueden complementar el conocimiento tradicional ofrecido por los organismos e instituciones educativas.

¿Sabían que se puede aumentar la eficiencia y productividad del trabajo hasta límites increíbles, mejorando, sustancialmente, la concentración, elaborando nuevas ideas, estructuras y modelos solo empleando algunas técnicas de meditación, de visualización y relajación, que permiten extraer información del inconsciente para aprender, comprender y crear nueva información con el mínimo esfuerzo por parte del individuo? Existen técnicas que van disminuyendo las tensiones y el estrés, aumentando la concentración y visualizando los temas a desarrollar, lo que permite efectuar con pleno éxito las labores individuales y colectivas. La aplicación de estas técnicas, en las empresas, pueden hacer de ellas "empresas líderes de la eficiencia".

SEGUNDA PARTE: PROCESO AUTONOMICO EN LA EDUCACION Y COMUNICACION

INTRODUCCION

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

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

La aplicación de los programas de meditación, en las áreas de educación y comunicación, es una forma en que se puede traducir el modelo del Proceso Autónomo y Complejidad.

EDUCACION SIN FRONTERAS.

La educación hasta nuestros días no ha estado orientada a la formación de los individuos desde el punto de vista de la obtención de un bienestar espiritual. Hasta la propia educación se ve como un factor de consumo. Se "compra" indirectamente mediante exámenes y pruebas, un conjunto de paquetes de conocimientos. Así nos hacemos dueños de ellos. Incluso se nos da un certificado

de dominio. Se va creando mediante la profesionalización de un poder económico y social. El individuo entonces orienta su educación hacia todas aquellas profesiones que le signifiquen y aseguren preferentemente un bienestar material. Por ende, los valores no forman parte de este modelo de enseñanza. Se supone que por añadidura, una vez obtenido el bienestar económico se dispondrá de una actitud humanitaria hacia la sociedad. Dado que pocos tendrán la suerte de obtener una vida de bienestar material, la actitud agresiva y de crisis de la sociedad es el resultado de la orientación de este modelo de la realidad.

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

EDUCACION VIRTUAL TRANSPERSONAL

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

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

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

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

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

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

vidas hablan en idiomas que no conocen en su vida corriente”. En deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar, tal como lo señala Thomas B. Roberts,

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

La educación transpersonal, será con el tiempo un complemento importante en el aprendizaje de la educación tradicional, la que experimentará una reforma de la enseñanza al contemplar un conocimiento adquirido con el uso del cerebro global de la persona, y no solamente con la predominancia del hemisferio izquierdo del cerebro. Además, con estas formas de aprender, se transforma y complementa la educación con un entretenimiento que favorece el aprendizaje. Incluso, iremos más lejos aún, el aprendizaje trascenderá los límites de la propia conciencia, abarcando la conciencia del resto de los alumnos. Entonces, veremos que lo que aprenda cada alumno se compartirá entre ellos en una forma de acceso transpersonal. Así, por ejemplo, un participante de un grupo de un taller de meditación describía su “viaje” por épocas históricas compartido por sus compañeros de viaje, “Visualicé las mismas imágenes de las épocas históricas que los otros participantes tenían”.

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

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

de la oscuridad, de saber ahora se está verdaderamente consciente y de cuán errada y limitada era la “conciencia” previa.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ya es hora, que los centros educativos y de por sí los educadores, comiencen a incorporar estos cambios de las nuevas formas de aprender, si no quedarán relegados en el paradigma anterior, lo que hará más difícil el cambio, cuando sea necesario e imperioso hacerlo. Será para ellos un capital de aprendizaje obtenido con anticipación. Aquellas instituciones y educadores, con visión de los próximos cambios de paradigma en la educación, debieran ya iniciar un proceso de aprendizaje y entrenamiento en estas prácticas, para tener avanzado y recorrido el camino cuando se produzca el momento del cambio integral de la educación. Una educación para la persona entera, como propone Claudio Naranjo,

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

Siete Saberes en un Solo Saber.

De acuerdo, a los planteamientos de Edgard Morín, la verdadera educación del futuro debiera contemplar “siete saberes” que el individuo debe adquirir en su desarrollo y enseñanza. Sin embargo, considerando que el principio hologramático de los sistemas complejos, “el todo está contenido en sus partes y cada parte contiene al todo”, entonces, así como debe existir varios saberes que contengan a un saber universal, entonces un solo saber debiera contener todos los saberes. Creo, que vivir la experiencia autonómica (en el sentido de “Unidad” o experiencia de trascendencia) integra todos los saberes propuestos por Morín. Durante el desarrollo de la experiencia el individuo va tomando conciencia de los diversos “saberes” sin que vaya persiguiendo esos objetivos, por añadidura, siente que está aprendiéndolos.

A continuación, describiremos los “siete saberes” propuestos por Morín y la forma como se integran en “un solo saber” en el desarrollo de una experiencia del proceso autonómico, en especial en la experiencia del Ciclo Evolutivo en un programa de meditación denominado “Programa de Educación Sin Fronteras” que forma parte de los “Espacios de la Mente”. El proceso vivencial contempla cuatro módulos o niveles: Meditación, Aprendizaje, Relajación 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.

El primer saber contempla “el conocimiento del conocimiento”, es decir, el estudio de los procesos y estructuras cerebrales, mentales y culturales del conocimiento.

“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 segundo saber, debe contener un conocimiento de lo global, de sus partes y del contexto del conjunto y relaciones entre las partes.

“por último, experimentar el Proceso del Ciclo Evolutivo”.

*“este proceso logra poner al alcance del participante de la experiencia de evolución de la conciencia desde los orígenes del Universo hasta sus ancestros y llevarlo posteriormente, a sentir su desarrollo y evolución hacia la espiritualidad. Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo un emocionante recorrido por la **conciencia de evolución**, desde los orígenes del Cosmos hasta la aparición del hombre y su posterior desarrollo hacia el encuentro con lo divino. El proceso comienza con la conciencia de la creación de los planetas y estrellas del Universo. Le siguen la conciencia de formación de los minerales, vegetales y animales. Luego llegamos a la conciencia primitiva, de preservación de la vida del hombre de las cavernas. Continuamos con el espíritu de conservación de la especie, en la toma de conciencia ecológica. Desde aquí, entramos a la conciencia multiemocional de los mamíferos. Hasta este momento*

hemos avanzado por el mundo de las formas. Ahora, saltamos hacia el mundo de la conciencia del vacío de las formas, obteniendo en este punto la apertura de los centros energéticos para ser llenados por la conciencia divina. El proceso en esencia es curativo y puede que se manifiesten sensaciones de energía y emociones que pueden llegar al éxtasis”.

El tercer saber, conocer la identidad propia y común a los demás en toda su diversidad.

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

El cuarto saber, comprender la identidad propia con la naturaleza y el destino común entre ellas.

“en estados especiales de conciencia ampliada, se percibe “que lo sabemos todo” y que estamos unidos a la totalidad del cosmos. Así por ejemplo, podemos identificarnos con el reino animal, vegetal, la Tierra o el cosmos en su conjunto. También podemos viajar en el tiempo hacia nuestros orígenes o incluso hasta la formación de la Tierra en experiencias del ciclo evolutivo”.

El quinto saber, persigue conocer las formas de enfrentar y afrontar las diversas incertidumbres a que se vea expuesto.

“Se asemeja a la experiencia del genio, que ha estado por mucho tiempo pensando una idea y de pronto le llega de golpe la solución esperada”.

“reforzar la intencionalidad del proceso”.

“sentir el cuerpo la intención”.

El sexto saber, trata de la comprensión como medio y fin de la comunicación y aceptación de los demás.

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

Sentir como propias las emociones de un grupo.

Identificación con la conciencia de otros.

Despertar el sentido ecológico y de humanidad”.

El séptimo saber, es atingente a la ética como individuo, sociedad y especie.

“se inicia el proceso con una toma de conciencia del instinto de preservación de la vida y de la conservación de la especie”.

“El proceso comienza tomando conciencia de nuestra naturaleza ancestral de los orígenes de nuestros antepasados primitivos, cuya vida transcurría en un permanente estado de supervivencia diaria enfrentada a los rigores de la época de las cavernas. Se continúa con el proceso de

experimentar el instinto de conservación de la especie, a través de sentir por los demás una identificación plena con la conciencia grupal de la especie humana”.

EN LAS FRONTERAS DE LA COMUNICACION SILENCIOSA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Complejidad y Comunicación

En el capítulo “El Último libro de Cinco Páginas” de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA, se señala que *“Un encuentro más es, el darse cuenta de que uno mismo se realiza y transforma, sólo si existe el encuentro con los demás, en una relación de carácter yo-tu; de involucrarse con el otro; de estar, ser y vivir en una comunidad auténtica; de percibir el mundo como una red inmensa de relaciones permanentes de seres humanos que buscan el logro de darse sinceramente lo máximo que puedan para los demás sin esperar recibir recompensa alguna por esa acción. Cuando se reúnen dos o más personas formando un grupo orientado hacia objetivos comunes, tradicionalmente se organizan estableciendo una estructura programática de acciones, cuya dirección queda en manos de un sistema jerárquico, rígidamente establecido que guíe las tareas y pasos a seguir en esta actividad. Por otra parte, en las comunidades tradicionales, se dan ciertas actitudes de sumisión conjuntamente a obstáculos externos que impiden, inhiben o limitan el crecimiento del individuo como persona.*

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

La **Psicología** establece la identificación de **estados de conciencia específicos**, en donde cada uno de ellos, es un mundo distinto con su propio lenguaje que incide en la percepción, pensamiento y comportamiento del individuo, lo que contribuye a definir distintas realidades. Si bien la cultura y educación juegan un papel importante en el establecimiento de un determinado nivel de conciencia, es factible experimentar otras formas de conciencia distintas a las que hemos estado 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 onda y en estados alterados como partícula. Esto nos lleva al próximo capítulo de los cambios en la ciencia de la complejidad.

TERCERA PARTE: COMPLEJIDAD EN LA REALIDAD VIRTUAL Y PROCESO AUTONÓMICO.

La lectura de mi libro EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA debiera haber comenzado con este capítulo para comprender mayormente el desarrollo de su temática. Los conceptos vertidos en ese libro y sus significados permanecieron probablemente ocultos para quienes carecen del conocimiento de los sistemas complejos aplicados a los Sistemas Virtuales, Inteligencia Artificial, funcionamiento de la Mente y Proceso Autonomo. Sin embargo, si empezáramos por desplegar los conceptos, ahora se nos haría más fácil comprender su utilización en aquel libro, al efectuar una segunda lectura de él.

Para ahondar conocimientos de los sistemas complejos en la Inteligencia Artificial y en el Funcionamiento de la Mente, existen excelentes libros como LOS HACEDORES DE CEREBROS de David H. Freedman para el primer tema y el libro EL PASADO DE LA MENTE de Michael S. Gazzaniga para el segundo.

Conceptos de la Complejidad en la Realidad Virtual y Proceso Autonomo.

Complejidad y Realidad Virtual

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

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

Actualmente, es necesario disponer de un casco electrónico o un par de gafas con obturador para visualizar ese mundo, y colocarse un guante especial o tomar un periférico de entrada de tipo "palanca" para manipular los objetos percibidos. La

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

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

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

Complejidad y Proceso Autonómico

Las siguientes citas de los conceptos y principios tratados básicamente en EL UNIVERSO EN UN INSTANTE DE CONCIENCIA representan una particularidad de los sistemas complejos.

Sistemas Abiertos

Los sistemas complejos (o estructuras disipativas) se dan en los sistemas abiertos o vivientes que están lejos del equilibrio.

“la conciencia puede considerarse como un sistema abierto (por interacción con el medio) y esta es una particularidad de las estructuras disipativas”.

Principios

Los sistemas complejos comprenden tres principios: dialógico, recursivo organizativo y hologramático.

Principio Dialógico

El principio dialógico contempla dos conceptos o elementos opuestos que se complementan trabajando conjuntamente.

“funcionamiento coordinado y simultáneo del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro”.

“recupera o vuelve a unir (re-ligare) la funcionalidad simultánea de ambos hemisferios o espacio visual y acústico”.

“cuya característica era combinar simultáneamente, aspectos del hemisferio izquierdo y derecho”.

“la conciencia y meditación, como estructuras disipativas con el uso simultáneo del lenguaje verbal y no verbal en el proceso”.

Principio de Recursividad

El principio recursividad organizativa, se refiere a que lo que se crea se autoproduce continuamente.

“cada imagen virtual, que aparece, retroalimenta una nueva percepción de percepción de imágenes y una descripción de una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual reconstruida”.

Principio Hologramático

El principio hologramático, señala que el todo está en las partes y las partes están en el todo.

“Las etapas del proceso autonómico presentado en este libro, desarrolla un modelo de una visión holográfica del cerebro”.

“confluyen hacia una integración del proceso de la percepción, desde una visión fotográfica a una percepción holográfica de la existencia”.

“existe un cambio o *inversión* desde el enfoque visual al holográfico, pasando de lo secuencial a lo simultáneo en la aplicación del proceso a todas las actividades humanas”.

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

“La simultaneidad de ambos modos de percepción produce el despliegue de un encuentro resonante (visión holográfica) en el límite de intersección de ambas visiones”.

“producir un efecto resonante de interferencia de ondas neurológicas. El resultado fenomenológico era tratar de producir una imagen de realidad virtual (holográfica)”.

“conservar esa enorme cantidad de información en un pequeño espacio-tiempo solo es posible, con los conocimientos actuales, estar concentradas en un sistema holográfico, es decir, que, en una pequeña porción del cerebro, se distribuya toda la información necesaria del nivel biográfico, perinatal y transpersonal de conciencia. Las estructuras disipativas como la MD (Meditación Disipativa) 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 resumen, los tres principios del pensamiento complejo (dialógico, recursivo y hologramático) son las características fundamentales del proceso autonómico. Hay que considerar además un elemento de incertidumbre o azar en la reorganización del sistema. Por ello, podríamos designar al segundo principio como recursividad-azar-organizativa.

CONCEPTOS DEL PENSAMIENTO COMPLEJO E INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EXPERIENCIAS DE MEDITACION

Aleatorio o Azar

Incertidumbre, imprevisibilidad o multiplicidad de soluciones o miradas frente a un problema o intencionalidad.

“El Centro no tiene organización ni dirigentes y, sin embargo, se organiza y dirige “libremente” al emerger las capacidades internas del individuo. El centro no fija objetivos específicos y, sin embargo, sigue un camino predeterminado por la propia conciencia”.

“Con las primeras notas de la música comienzo a sumergirme en una especie de cuento, en el que camino pendiente arriba en un lugar de mucha vegetación. Me produce mucha serenidad estas imágenes, aún más cuando llego a la cima y veo mucha claridad. Más tarde sigo caminando hacia el lado izquierdo de donde me encontraba hasta llegar a un lugar conocido que supuestamente es la casa de mis padres donde me encuentro con mi perrita. Cambia la música y con ello cambia la imagen; ahora es en una playa donde camino por la orilla vestida con trajes blancos y de telas suaves y livianas. Al principio estoy con alguien, luego subo en brazos a una niña y le doy una vuelta en el aire, más tarde la dejo y continúo sola, siento el aire en mi cara, el día es hermoso y me siento muy bien”.

Atractor extraño

Generador del desequilibrio a los sistemas abiertos para mantener una estructura disipativa. Puede ser un estímulo externo que se mantiene durante el proceso.

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

Entropía y Segunda Ley de la Termodinámica

Principio que señala que en los sistemas aislados o cerrados los sistemas tienden al equilibrio o entropía máxima.

“Después me desconcentré y me preocupé de los ruidos externos y de cosas que me pasaron durante el día, por lo que perdí totalmente mi relajación”.

Estructura disipativa

Estructura de los sistemas abiertos que permanecen en un estado lejano al equilibrio y pueden pasar desde un estado de desorden o caos a uno de orden superior.

“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”.

Estructura Neuroholográfica

Despliegue de una realidad virtual creada por interferencias de ondas neurológicas generadas por medio de una estructura disipativa y mantenida por la estimulación sensorial externa al sistema.

“Este proceso genera interferencias de impulsos nerviosos visuales y acústicos que en el proceso circular de la energía nerviosa, provocan una interferencia vibratoria de ondas produciendo con ello un holograma de interferencias, que al ser interpretados, se despliega en una imagen virtual con participación de todos los canales sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Si se mantiene la coherencia de los impulsos neurológicos a través de la estimulación acústica, cada imagen virtual que aparece, retroalimenta una nueva percepción de percepción de imágenes y una descripción de una descripción por el intérprete, transformándose así, en una historia virtual reconstruida”.

Evolución y Negaentropía

Estado de construcción que se produce en los sistemas abiertos o estructuras disipativas que va en sentido contrario al segundo principio de la termodinámica.

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

Puntos de Bifurcación

Puntos de elección alejados del equilibrio de las estructuras disipativas que muestran muchas soluciones a elegir al azar.

“No pude lograr la sensación de calor. Primero me imaginé en la playa en un día caluroso, como no resultó me cambié a una fogata; después me tapaba con una frazada, pero tampoco pude calentarme. Sentía los pies y el cuerpo muy helados”.

Realidad Virtual

Visión de una realidad generada por algún medio que hace sentirnos como observadores-participantes de la acción representada en nuestra mente.

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

Realidad Transpersonal

Visión de una realidad que trasciende los límites del espacio-tiempo-identidad.

“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”.

Realidad Cuántica

Observación de fenómenos en el nivel de los cuantos de la luz.

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

Realidad Perinatal

Experiencia de aspectos cercanos o en torno al nacimiento.

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

Tiempo de Intencionalidad

Mantener un tiempo una intención al inicio de la experiencia.

“Comenzó la relajación-contracción y lo hice por siete u ocho veces; luego pensé dónde ir, y elegí la época de Jesucristo”.

Tiempo de Reconocimiento

Mantener un tiempo un recuerdo o imagen de la intención.

“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”.

Tiempo de Sincronización

Mantener un tiempo la imagen de la intención sincronizada con la estimulación externa.

“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”.

Tiempo de Recursividad Organizativa

Generación continua de una auto-organización de imágenes virtuales.

“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. 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.

AUTOPOIESIS EN LA MEDITACION DISIPATIVA

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

La autopoiesis, término acuñado por H. Maturana, define la organización autónoma de los organismos vivos. La ciencia, y el mundo le deben mucho a H. Maturana y F. Varela, por la contribución a “el desarrollo futuro de este modelo, que 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”. Para profundizar y ampliar el conocimiento de este fascinante modelo, basta recurrir a la amplia bibliografía de estos autores. Es también reconocido el pensamiento de estos científicos, como “Escuela o Teoría de Santiago” (F. Capra). Este último autor, destaca el aporte de estos científicos chilenos para la formulación de una “ciencia de la conciencia”. Capra sostiene que “La utilización de la teoría de la complejidad y el análisis sistemático de la experiencia consciente en primera persona serán cruciales en la formulación de una adecuada ciencia de la conciencia”. Para abordar el enfoque en primera persona, entre otras formas o métodos, señala que la meditación es adecuada para profundizar las experiencias subjetivas de la mente.

Para hacerse la idea de lo que sucede durante la aplicación práctica del modelo del Proceso Autonomo en el que se despliega el funcionamiento de los conceptos del Pensamiento Complejo y Autopoiesis, veremos a continuación las descripciones de algunos estudiantes, en unos talleres de meditación desarrollado en 2003. Las experiencias de este proceso tienen como su principal objetivo alcanzar un nivel más alto de conciencia, una **experiencia espiritual**, el samadhi o unión con lo Divino. Como veremos, una de las meditaciones es un emocionante

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

Experiencia Espiritual

“Comenzó la relajación – contracción y lo hice por siete u ocho veces; luego pensé dónde ir, y elegí la época de Jesucristo, pero le pedí a mi cuerpo que no fuera conmigo, que quería ir libre (en la semana me había sacado una mala nota en los estudios que estoy haciendo; me dieron oportunidad de mejorarla y 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 algodones, 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!!!”

Al término de la sesión, la persona que vivió esta experiencia estaba impresionada y no decía lo que le pasaba, hasta que un buen rato después dijo: “esta ha sido una de las más grandes experiencias de mi vida, no sé cómo explicarlo”. Y luego describió la experiencia detallada más arriba. Esta vivencia tiene todas las características por su similitud a la experiencia descrita por S. Grof en una

experiencia de muerte y renacimiento de la matriz perinatal básica IV. La persona en sus comienzos se encontraba “de muerte” por su situación particular de haberle ido mal en los estudios y al salir de la meditación “había renacido” con mucha paz.

Para finalizar este capítulo veremos las experiencias de dos personas que llegaron, una con esperanzas y la otra con mucha incredulidad en estos procesos de la mente. Veamos cómo nos describen sus relatos.

Encuentro con mi padre

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

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

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

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

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

Miré hacia el frente, pero no recuerdo haber visto mi reflejo. Miré hacia mi derecha, y ahí estaba mi padre. No lo vi de cuerpo completo, sólo hasta la cintura, con el torso desnudo. Me miró como si estuviera sorprendido, desconcertado

quizás. No sé si apareció desde una segunda puerta al lado mío o estaba al otro lado del espejo. No había sonidos.

Alguien le dijo, me imagino, “¿quién es?”. 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 enceguecedora.

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

Testimonio de Incredulidad

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

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

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

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

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

Santiago, 23 de septiembre 2004

EPÍLOGO: LAS TÉCNICAS ARCAICAS DEL EXTASIS

Llegado al final de este libro, queda la sensación de volver a vivir lo que ya vivimos, como un “deja vu”, y que lo que sucedió en la mente de nuestro ancestro hace 30.000 años, está sucediendo o recordándose ahora; que el llamado “primitivo” evolucionó contribuyó productivamente a nuestra evolución con una herramienta, que recién estamos redescubriendo “las técnicas arcaicas del éxtasis”, como las llama Mircea Eliade. Ahora, ¿qué podemos llegar a concluir en este recorrido histórico imaginario? Varias serían las hipótesis que podemos desplegar. Primero, la capacidad de combinar la visualización con el sonido hizo posible la evolución simultánea y súbita del lenguaje, comprensión y creatividad, por el acceso a cambios en la percepción de imágenes virtuales. La representación de imágenes o fragmentos de ellas, en lugares de mayor resonancia en las cavernas, tenía el propósito de ser “herramientas para la comunicación espiritual”. La aparente simplicidad de las imágenes dibujadas en las cavernas, individuales o en grupos, con ausencia de paisajes, no era porque la mente primitiva fuera simplista, sino más bien, que tenían la intencionalidad de abrir la mente holística del hemisferio derecho del cerebro, durante el ritual para completar el contexto (gestalt). Todo esto, que capacita a la mente humana moderna a un funcionamiento de una forma de percepción virtual sería, por último, “el proceso mediante el que nuestros parientes humanos ancestrales contribuyeron a acelerar el proceso de nuestra evolución”.

REFERENCIAS PRINCIPALES

- Capra, F. (2003). *Las Conexiones Ocultas*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Ferguson, M. (1980). *La conspiración de Acuario*. Barcelona: Kairós.
- Freedman, D (1996). *Los Hacedores de Cerebros*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Gazzaniga, M. (1998). *El Pasado de la Mente*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Grinberg, M. (2003). *Edgard Morín y el Pensamiento Complejo*: Madrid: Campo de Ideas.
- Grof, S. (1985). *Psicología transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- (1994). *La mente holotrópica*. Buenos Aires: Planeta.
- Kharitidi, Olga. (1999). *El círculo de los chamanes*. Barcelona: Urano
- Leakey, R. (2000). *El Origen de la Humanidad*. Madrid: Editorial Debate S.A.
- Leonard G. (1979). *El Pulso Silencioso*. Madrid: EDAD, Ediciones-Distribuciones S.A.
- 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.
- Peña, O. (2004). *El Universo en un Instante de Conciencia*. Santiago de Chile: Lom Ediciones Ltda.
- Scott Peck, M. (1991). *La nueva comunidad humana*. Argentina: Emecé.
- Spire, A. (2000). *El Pensamiento de Prigogine*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Wesselman, H. (1999). *El mensaje del chamán*. Barcelona: Plaza & Janés.
- (1998). *Encuentros con el espíritu*. Barcelona: Plaza & Janés.

AGRADECIMIENTOS

Mis agradecimientos para quienes de una u otra forma contribuyen a la materialización de esta obra.

A Editorial Mago Editores que, con su estructura, gente y trabajo, publicaron este libro.

A Max González, mi distribuidor que, con su tesón y esfuerzo, ha colocado mis libros en las principales librerías del país.

A las librerías, que han puesto a disposición del público de mis libros.

A mis lectores que son, por último, los que hacen posible la difusión de estos temas.

(III)

METAAPRENDIZAJE
LA EDUCACIÓN DEL FUTURO

EL UNIVERSO EN UNA SALA DE CLASES

DEDICATORIA:

A nuestros maestros “estelares”, a quienes les daremos, en un próximo futuro, agradecimiento por ayudarnos a lograr la inmersión virtual, que contribuya a un mundo de creación y sabiduría...

...y, en lo personal, a mis padres, hermanos, esposa, hijas y nietos.

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

NOTA DEL AUTOR

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

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 obra *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

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. Gowin¹⁰ quienes introducen el concepto de aprender a aprender que constituye uno de los 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

¹⁰ J.D. Novak & D.B. Gowin (1984). Learning how to learn. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

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. Maslow¹¹ 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 evolucionados (considerados así por tender a la división y la fragmentación) de consciencia, para alcanzar niveles más inclusivos, unitarios y trascendentes.

¹¹ A. Maslow (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.

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

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 emocional¹² y/o transformadora¹³. 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 tiempo involucrado y las formas de aplicación personal. Tenemos técnicas muy poderosas, como la RH¹⁴ 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

¹² Educación Emocional. Juan Casassus (2009).

¹³ Cambiar la educación para cambiar el mundo. Claudio Naranjo (2007).

¹⁴ RH: Respiración Holotrópica de Stan Grof (1985)

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.

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.
- introvisiones 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 autonómico¹⁵ 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...

¹⁵ 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 Prepersonal¹⁶

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

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

que este mundo, de la realidad arquetípica, es el enlace entre las realidades personal, prepersonal y transpersonal. Puede accederse a este mundo mediante técnicas de meditación. Entre todas ellas, se destaca la técnica del despertar kundalini, proceso mediante el cual se libera, la energía dormida en la base de la columna vertebral y comienza la apertura de los centros energéticos (chakras).

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 eneguedadora.

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 Lemuria¹⁷ 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.

¹⁷ 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 y peces 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; Introvisiones 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 (autopoiesis) se genera y cómo llega a transformarse en un sistema complejo.

*Oliver Sacks*¹⁸, 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 Damasio¹⁹ planteaba:

¹⁸ 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).

¹⁹ *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 dual²⁰, 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.

²⁰ 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, PowerPoint, 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.²¹

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.

²¹ 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 fines prácticos y terapéuticos; y todos los participantes efectuar aportes para LA CURACIÓN Y CRECIMIENTO TRANSPERSONAL.

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

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

Veremos, que alguna estructura arquetípica negativa, es propensa a favorecer la aparición de enfermedades específicas, y si se logra modificar el estado de conciencia, a otro de estructura arquetípica positiva, es factible revertir, remover o alterar el efecto psicosomático. Por otra parte, existen personas propensas a los accidentes, que tienen una actitud negativa hacia sí mismas y hacia el mundo que les rodea, con sentimientos de culpabilidad, inseguridad y expectativas negativas, todo lo que las hace vulnerables a los probables accidentes a que se vea enfrentada. De

ahí, la importancia de la afirmación del refrán “del valor de la propia imagen”. Conocidos son los cambios en la salud de pacientes cancerosos; cambios en la inmunidad que provoca la prestación de servicios de ayuda; cambios de personalidad por cambios de apariencia física; cambios de hábitos de comportamiento y de formas de pensar; cambios, que, en resumen, dan sensación de felicidad, tranquilidad y estado de salud general.

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

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

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

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

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

Igual a la educación, la salud llegará a ser uno de los campos prioritarios a investigar en las próximas décadas. Con el perfeccionamiento del conocimiento de la estructura de la conciencia, será posible en el próximo futuro, que un médico no sólo determinaría un diagnóstico, sino pronosticar con certeza una enfermedad y lo más

importante, prevenirla y evitarla tomando las medidas adecuadas a su debido tiempo, todo lo cual nos llevará a una nueva imagen de la salud preventiva para el futuro de la humanidad.

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

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

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

persona hacia un eventual estado de satisfacción de haber reestablecido la comunicación perdida, 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.²²

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.

²² 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 sincronización, que se obtiene en el diálogo, puede obtenerse también en la emisión de un sonido rítmico. Entonces, al escuchar un sonido el oyente estaría simultánea y sincronizadamente generando micro-movimientos, de igual frecuencia a la del sonido emitido y que supuestamente al acercarse las fases de ambos ritmos producirían un holograma de interferencias de frecuencias que permitirían el acceso a la realidad transpersonal a la cual fijemos nuestra atención e intención previa. Los estados alterados de conciencia conseguidos por los chamanes, a través del sonido rítmico de un tambor o la música siguen este patrón de comportamiento. El chamán fija una intención de su “viaje”, limita o reduce su percepción en un aislamiento sensorial y visualizando un objeto, que le sirve de acompañante en el viaje, comienza el proceso de trance al escuchar el sonido rítmico del tambor.

La comunicación silenciosa, obtenida en la meditación cuántica, tiene o puede tener gran importancia en el equilibrio de la salud en general. Un ejercicio, de conciencia en sintonía transpersonal, permite obtener o enviar información en forma psíquica a una persona, grupo de personas, a un órgano del cuerpo, a un tejido o una célula.

Así, por ejemplo, al igual que una persona se libera o reduce los problemas estableciendo una relación de comunicación con otras personas; a otro nivel, la mente tiene un efecto 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 y 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, está 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*²³. 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

²³ 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).

materia y energía, total del universo, nos da una visión restringida de aprehender esa realidad. De ahí que la investigación de la ciencia, en este ámbito, es incompleta o parcial. Así, en lo que respecta a la conciencia, y por ende la experiencia subjetiva, sostiene el Dalai Lama, “el método en tercera persona, es inadecuado para la explicación de la conciencia”. Y concluye que, “cualquier estudio sistemático de ella debe adoptar un método que dé acceso a las dimensiones de la subjetividad y la experiencia individual”.

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

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

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

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 que el alumno que facilita la inmersión virtual de aquel. Las SIV son herramientas audio-visuales, elaboradas 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 selecciona 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, 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 90²⁴.

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,

²⁴ 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.

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

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). 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.

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 cerremos los ojos y comencemos a meditar (pausa 2). Para ello,

primero imaginemos que nos sentamos en una cámara cubierta de espejos por todos lados, arriba, abajo, al frente, atrás, de tal modo que refleja nuestro cuerpo hasta el infinito (pausa 2). Debemos hasta el final de la meditación mantener esta imagen, sin esfuerzo y dedicarnos solo a esta labor, de visualizar la forma del cuerpo reflejado en los espejos (pausa 2). Ahora, visualizando la imagen del cuerpo en los espejos, déjese llevar por las sensaciones, escuchando la música hasta el término de la meditación (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente(pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

OLVIDO DE LA FORMA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

Durante gran parte de la historia, esta técnica en algunas de sus variantes era usada para obtener información y visiones de sucesos que ocurrieron o fueran a ocurrir en el futuro.

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

Si tenemos una pregunta a resolver, comencemos a meditar.

(Módulo peri-transverbal)

El Olvido de la Forma (pausa3). Es otra técnica que emplea como instrumento de observación los espejos (pausa 3). Para comenzar, en posición de meditación, imaginemos que frente a nosotros se encuentra un espejo inclinado, de tal forma que solo vemos su superficie, sin reflejos de imágenes (pausa 3). Nuestra tarea consiste en dejarse llevar por las sensaciones y solo dedicarse a observar la superficie del espejo hasta el término de la meditación (pausa 3). Entonces, ahora cerremos los ojos, veamos el espejo en nuestra mente y miremos su superficie escuchando la música hasta que termine la meditación (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3)

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

LA CAVERNA VISIONARIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

(Módulo peri-transverbal)

La Caverna Visionaria (pausa3). En todas las culturas de todos los tiempos, la caverna representaba el lugar ideal para acceder a los viajes y visiones de nuestros ancestros (pausa 5). Bajo grandes monumentos, como las pirámides, existen frecuentemente cuevas o cavernas que, dada su naturaleza, de ser aisladas, oscuras y silenciosas, permiten que los sonidos rítmicos del tambor adquieran la propiedad especial de alterar nuestra percepción (pausa 3). En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán (pausa 3). Si en cualquier momento

deseamos terminar la regresión antes de que finalice la música, imaginaremos que regresamos al lugar de partida y contando hasta 5, relajadamente termina la meditación (pausa 5). Ahora, en posición de meditación, cerramos los ojos (pausa 5). Estamos en una cueva en la época de las cavernas. Nuestra ropa es 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 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.

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). 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.

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

VISION DERMICA

APLICACIONES:

En Educación, Salud y Trabajo: autoconfianza, intuición, clarividencia y percepción psíquica, sentido de trascendencia.

TECNICA:

(Módulo verbal)

La siguiente técnica es otra variante para obtener información transpersonal mediante el tacto. Si la psicometría nos permitió conocer la historia de un objeto, con la visión dérmica podemos “ver” a través del tacto el contenido de un objeto.

(Módulo peri-transverbal)

Visión Dérmica (pausa3). Ya nos hemos estado entrenándonos en la obtención de información de un objeto (pausa 3). Ahora podremos recibir respuestas a nuestras preguntas mediante la visión a través de nuestro tacto. Para ello, en posición de meditación, tomando un libro, le haremos la pregunta sobre su contenido, cerraremos los ojos acariciando y tocando el objeto y debemos permanecer así mientras perdura el ejercicio de meditación (pausa3) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

TELEPATIA

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

(Módulo peri-transverbal)

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

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

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 omninivel²⁵:

- 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.

²⁵ 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

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 neocórtex).

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.²⁶

²⁶ 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).

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 (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 fenomenológica²⁷ (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 “destinadas 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

²⁷ Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

experiencias²⁸ se emplean, como herramientas de modificación de la percepción, dentro de una situación de taller de aprendizaje que facilitará el acceso a la inteligencia transpersonal durante el proceso de la Experiencia de Meditación Disipativa (MD).

Antes de acceder a la meditación (sugerida o cualquier otra) y a los juegos o experiencias de reducción fenomenológica, veamos qué se entiende por estas experiencias.

Reflexión

Es detenerse en el presente de una observación. Es olvidarse de todo aquello que no tenga que ver con lo central de nuestra mirada del ahora. Es el comienzo de dejar de lado los prejuicios y sumisiones y encontrar así la libertad y autonomía de pensamiento. Es el principio del redescubrimiento del presente. Es un escape a la sumisión cotidiana de nuestras vidas. Es liberarse del aturdimiento de la conciencia con los fetiches tecnológicos de nuestra era. Es liberarse de la locura inconsciente de nuestros tiempos. En una palabra, es recordar que en nuestra interioridad somos libres.

Para acceder a este ámbito, de 35 reflexiones, las agrupamos en cinco rubros:

- i) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE
- ii) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA
- iii) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE
- iv) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA
- v) EL TIEMPO QUE TODO 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

²⁸ Se tomó como referencia algunos de los ejercicios del texto de Roger-Pol Droit “101 experiencias de filosofía cotidiana”.

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 fenomenológicas²⁹ 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).

²⁹ 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."

19. Entrar en el espacio de un cuadro (indefinible).
20. Escuchar su voz grabada (algunos minutos).
21. Observar un objeto definido (15 minutos).
22. Observar un lugar no definido (15 minutos).
23. Observar caras en la oscuridad (20 minutos).
24. Reírse (7 minutos).
25. Ver con un solo ojo (10 minutos).
26. Oír sonido interior (8 minutos).
27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura (5 minutos).
28. Oír el sonido del mar (7 minutos).
29. Ver figuras de Escher (5 minutos).
30. Oír sonido de copa de cristal (10 minutos).
31. Creer en la existencia de un olor (10 minutos).
32. Imaginar comer una naranja o limón (10 minutos).
33. Permanecer sentado en la oscuridad (10 minutos).
34. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente (10 minutos).
35. Ver, oír y respirar por una sola fuente (7 minutos).

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. Ver las estrellas abajo (30 a 60 minutos).
2. Caminar en la oscuridad (algunos segundos).
3. Creerse en las alturas (15 a 30 minutos).
4. Pasear en un bosque imaginario (2 a 3 horas).
5. Entrar en el espacio de un cuadro (indefinible).
6. Observar un objeto definido (15 minutos).
7. 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).

Naturalista:

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

Reflexiva-existencial:

1. Observar el polvo al sol (15 a 30 minutos).
2. Observar un lugar no definido (15 minutos).
3. Creer en la existencia de un olor (10 minutos).
4. Imaginar comer una naranja o limón (10 minutos).

Interpersonal:

1. Relación del educador-educando

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.

Desarrollo de experiencias

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.³⁰

Prácticas del proceso de reflexión y de reducción fenomenológica

(I) EL TIEMPO DEL QUE IGNORA LO QUE SABE

Reflexión 1:

Ignoro que, en lo más profundo de nosotros, reina la sabiduría.

Experiencia:

1. Llamarse a sí mismo. (10 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir su nombre pausadamente.

INTENCIÓN: Desidentificación de sí mismo.

Experiencia (Descripción)

³⁰ 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.

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:

Sé que somos más de lo que representamos.

8. Imaginar que pela una manzana. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Ejercitar la visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 9:

Sé que no podemos seguir como vamos.

9. Creerse en las alturas. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar que se está a gran altura.

INTENCIÓN: Sensación de liberarse del peso corporal.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 10:

Sé que estamos en la ruta de descubrimientos.

10. Contar hasta mil. (15 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la dificultad de mantener concentración.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 11:

Sé que solo nosotros podemos hacer el cambio.

11. Seguir los movimientos de las hormigas. (20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de interactuar con otro mundo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 12:

Sé que somos más de lo que pensamos.

12. Observar el polvo al sol. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de estar viendo los límites de lo invisible.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 13:

Sé que somos todo lo que somos.

13. Hacerse el animal. (10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar ser un animal y efectuar sus movimientos, gestos y gruñidos.

INTENCIÓN: sensación de trascender la identidad.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 14:

Sé que lo que ignoro ya lo sabía.

14. Esperar sin hacer nada. (10 minutos a varias horas)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de paciencia y autodomínio.

Experiencia (Descripción)

(III) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE

Reflexión 15:

Ignoro que somos ignorantes.

15. Tratar de no pensar. (10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de abandono del pensamiento.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 16:

Ignoro que somos cuerpo-mente.

16. Escribir. (20 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de que lo escrito no lo escribió uno

Experiencia (Descripción)

Reflexión 17:

Ignoro que somos uno con todos.

17. Convertirse en música. (15 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar escuchando música estar dentro de ella.

INTENCIÓN: sensación de fundirse a la música.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 18:

Ignoro que somos ya lo que llegaremos a ser.

18. Pasear en un bosque imaginario. (1/2 a 1 hora)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de estar realmente en el bosque.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 19:

Ignoro que tengo capacidades para cambiar y transformar el mundo.

19. Entrar en el espacio de un cuadro. (Indefinible)

ACTIVIDAD: Observar una sección de un cuadro e imaginarse estar dentro de él.

INTENCIÓN: Sensación de vivir en un espacio, infinita diversidad de lugares. El Universo en un espacio.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 20:

Ignoro que somos un universo.

20. Escuchar su voz grabada. (Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 21:

Ignoro que ya somos sabios.

21. Observar un objeto definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de disolución del objeto.

Experiencia (Descripción)

(IV) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA

Reflexión 22:

Ignoro todo lo que se presenta como la verdad.

22. Observar un lugar no definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de privación sensorial.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 23:

Ignoro todas las certezas de la realidad.

23. Observar caras en la semi-oscuridad. (15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de recuerdos ancestrales.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 24:

Ignoro la forma de vida competitiva.

24. Reírse. (7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 25:

Ignoro toda búsqueda de poder.

25. Ver con un solo ojo. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de aplanar el mundo.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 26:

Ignoro la visión de que somos solo máquinas.

26. Oír sonido interior. (8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 27:

Ignoro la visión de que somos solo productores y consumidores.

27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 28:

Ignoro los sentimientos de pena y angustias por las causalidades.

28. Oír el sonido del mar. (7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

Experiencia (Descripción)

(V) EL TIEMPO QUE TODO ESO SOMOS

Reflexión 29:

Ya somos lo que seremos.

29. Ver figuras de Escher. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 30:

Tengo todo y no soy nada. Nada tengo, nada poseo, solo soy.

30. Oír sonido de copa de cristal. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de interferencia de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 31:

De todos mis conocimientos, el mayor de ellos es mi ignorancia.

31. Creer en la existencia de un olor. (10 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar un olor.

INTENCIÓN: Experiencia de creación de sensación.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 32:

Cuando ignoro la ignorancia, actúo con sabiduría.

32. Imaginar comer una naranja o limón. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 33:

Creo que voy en camino de saber quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy.

33. Permanecer sentado en la oscuridad. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de inmovilidad y voluntad de permanecer en ese estado.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 34:

No dependo de los otros, dependo de mí mismo.

34. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de confusión de sensaciones.

Experiencia (Descripción)

Reflexión 35:

En ningún libro hay tanta sabiduría como en nosotros mismos. Mi maestro es mi propia conciencia.

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

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la complejidad de la realidad en la simplicidad de los sentidos.

Experiencia (Descripción)

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 Pozzoli³¹

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?

³¹ 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 reptílica 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 devolvernos 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
- 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.