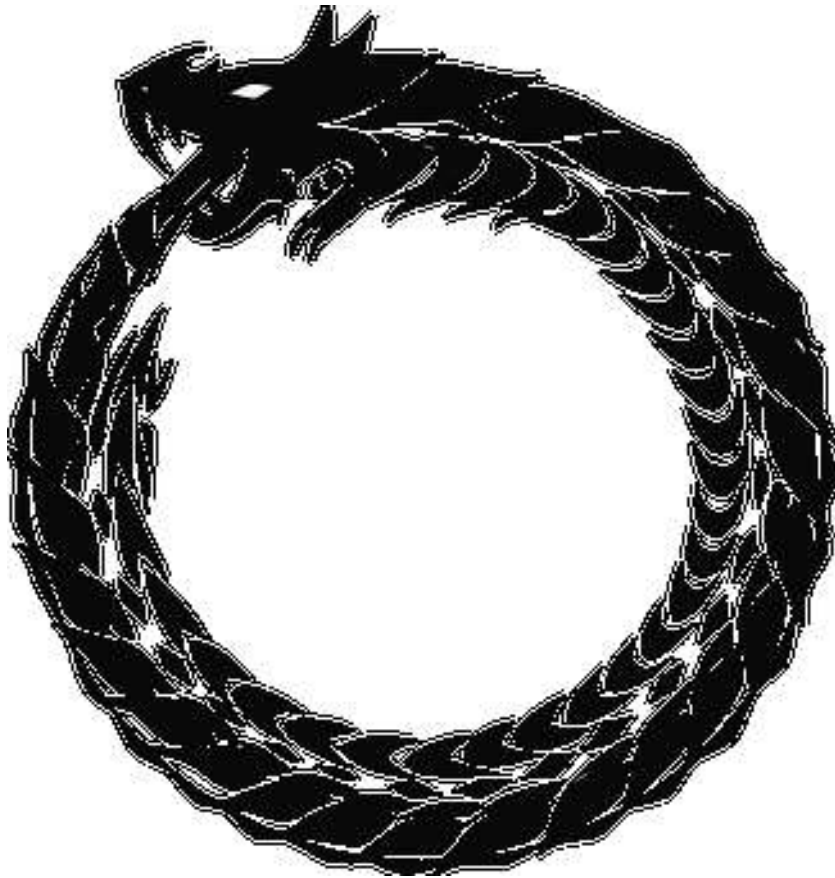


OMAR PEÑA GRAU

PERCIBIR LO ESENCIAL

CONÓCETE A TI MISMO



CRÉDITOS DE FOTOGRAFÍAS

Pixabay

Agradecemos también a Amazon, CreateSpace.

*Para Camisa, cuya vida es mucho
más que un mundo de imágenes. . .*

ÍNDICE

NOTA DEL AUTOR 11

PRESENTACIONES 13

EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI
23



Introducción 24
(I) Mundos de realidad 27
(II) Aspectos de la complejidad 32
(III) Experiencias de la complejidad 35
(IV) Aplicación: Clases virtuales 37

CREAR IMAGENES COMPLEJAS
40



Introducción 41
Tipos de conciencia 42
(I) Complejidad en la ASB 47
(II) Complejidad en el significado y contexto de la experiencia 48
(III) Complejidad en la emocionalidad y sensaciones 49
(IV) Meditación como sistema Complejo 49
Conclusión 51

NOTA DEL AUTOR



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

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

PRESENTACIONES



La expansión de conciencia, percibir lo esencial¹

Tengo gran placer de contribuir al lanzamiento del libro de mi amigo Omar. Por sobre todo, Omar es un investigador que ha hecho una poderosa síntesis de las ciencias humanas y la física, refiriéndose también al chamanismo como una inspiración en lo que actualmente muchos científicos están buscando esa relación

¹ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago, octubre 2005, efectuada por el señor Rolando Toro, psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza.

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

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

meditación. El estudio de las alteraciones de conciencia conduce a cambios profundos de la personalidad y permite aplicaciones en terapia, educación y ciencias sociales. Esta es una propuesta de un nuevo paradigma para la evolución humana. Parabienes, por lo tanto, para mi amigo Omar.

Rolando Toro

Psicólogo y antropólogo, creador de la Biodanza



Una expansión de conciencia ecológica²

La significación que tiene para mí, estar en este minuto con ustedes, radica fundamentalmente en el haber contactado con Omar en los inicios de su caminar por la Programación Neurolingüística (PNL) y de ahí, fuimos tomando conocimiento de su inquietud fundamental. Participamos de un taller donde está condensado gran parte de lo que relata don Rolando. Yo encuentro que la virtud, el mérito grande que tiene Omar, y el mérito grande que se traduce en el texto es que esto de modificar el campo de la conciencia, él lo logra a través de la palabra, a través del ejercicio y no a través de una sustancia química que nos pueda producir algún tipo de alteración. Es decir, la herramienta de trabajo que Omar ha encontrado y que entrega es absolutamente ecológica y se puede trabajar a cualquier nivel y en esto hay un poco de comunión entre lo que hace la PNL, las inquietudes de Omar y lo fundamental de él es que permite con estos atrevimientos a unir la física con el campo de la conciencia. De otra forma, uno no se explica por ejemplo, cómo en el campo de la meditación o en el campo de la relajación que él nos entrega en el texto, podamos meternos dentro del cuerpo de un animal y sentir las percepciones que el animal está viviendo. Cómo por ejemplo, en otro campo, introducirnos en un trozo de metal y percibir qué es lo que nosotros somos capaces de recoger en este caminar por el interior del cuerpo de metal. Todas estas son expansiones de la conciencia porque hasta el minuto en que nosotros a través del ejercicio que Omar nos entrega, el trozo de metal es algo que está inerte que no tiene para nosotros ningún otro significado que se le pueda aplicar en el campo tal vez de la industria, sin embargo, él toma el trozo de metal, nos hace introducir en el trozo y nos hace experimentar que es lo que hay en el interior. Eso yo creo que es uno de los grandes atrevimientos que, cuando Don Rolando dice, que son pocos los que se atreven a unir la física con la conciencia, Omar lo logra, además, y no solo lo digo por el texto, sino por la experiencia que

² Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, por el señor Guillermo Bruna, Master y profesor de PNL.

nos hizo vivir en algún momento de ponernos en contacto con sonidos arquetípicos; cuando nosotros estamos en contacto con esos sonidos y que él lo plantea en el texto nos va produciendo una reacción absolutamente nueva, distinta y desde esa dimensión de estar sintiendo estos sonidos de manera absolutamente diferentes nos proyecta hacia la realidad, hacia lo que nosotros estamos viviendo en lo cotidiano y ahí es donde nosotros podemos entonces aplicar lo que estamos recogiendo de estas experiencias. A mí me complace y me produce una satisfacción muy grande saber que hay personas como Omar que están preocupados que en este minuto la sociedad nuestra se va deteriorando y en este deterioro él habla que va a tener que llegar a su fin la sociedad de la comunicación que estamos viviendo, para llegar a la sociedad de la comprensión, para saltar después a la sociedad de la creación solo teniendo la imaginación suficiente para arrancarnos de los límites de los espacios de la física para adentrarnos en lo que la conciencia nos puede entregar como un vehículo de imaginación. En la medida en que nosotros tomamos contacto interno con nuestro ser nos vamos en una relación de relajación y meditación por el interior del cuerpo y vamos haciendo conciencia de lo que vamos encontrando está la posibilidad de que vayamos mejorando. Esto que aparece o puede aparecer un tanto lírico respecto del texto, yo lo he vivenciado con personas que lo han hecho en procesos patológicos de enfermedades como el cáncer por ejemplo, donde mediante la relajación y mediante la meditación se hacen un recorrido interno y van encontrando cuales son las partes que están afectadas y solo con la imaginación, que es el vehículo que Omar hace que uno tome contacto y lo transforme como una cosa común y corriente en el texto, cómo a través de este caminar por el interior uno puede producir cambios y es hacia eso que él orienta su texto, a encontrar personas que se atrevan a saltar junto con él, desde la física de la conciencia y desde ahí empezar un caminar por una mejoría de tal manera que nosotros podamos saltar de la sociedad de la comunicación hacia la sociedad de la comprensión y en definitiva llegar a la sociedad de la creación. Yo, íntimamente siento una satisfacción muy grande de poder transmitirles esto que está en el texto de Omar y además que yo lo he vivenciado, como les decía, en un taller que él dirigió, donde participamos como alumno, no obstante que yo había sido su profesor en la universidad de PNL y eso hace el hecho de caminar por el interior de la persona, hace que nos acerquemos más al fenómeno de la conciencia, porque, tal como él lo dice, son muchas las inquietudes que nos plantea la conciencia, son pocas las respuestas, son pocas las respuestas que nosotros encontramos en el vivir diario, en el vivir cotidiano pero cuando nosotros nos adentramos mediante la relajación y la meditación por el interior nuestro vamos encontrando que el hablar y tener contacto con la conciencia nos va facilitando mucho las cosas. Yo agradezco mucho que Omar haga este aporte, a este trabajo de acercarnos a los niveles de conciencia que nos permita una expansión y que esa expansión se generalice, yo

digo, desde el infante hasta el adulto, porque es *una expansión de la conciencia* absolutamente *ecológica*.

Guillermo Bruna

Master y Profesor en Programación Neurolingüística (PNL)



Vivir la experiencia³

Básicamente el libro está enfocado en los términos que hablaban don Rolando y Don Guillermo. ¿Por qué se le puso el nombre del Universo en una Caverna? “La Caverna”, está enfocada en el sentido de una metáfora, en el sentido de que nuestro cerebro, nuestra mente, es algo oculto, igual que una caverna. Los primitivos, nuestros ancestros de hace 30.000 años usaban estas cavernas para ingresar a estos estados especiales. Nosotros ahora pretendemos ingresar a estos estados similares a los que alcanzaban estos “primitivos”. El enfoque está dado, como se decía, respecto a los sistemas complejos. Capra, decía por ejemplo, si le doy un puntapié a una piedra, la piedra yo sé que llegará o se irá en forma lineal hacia tal lugar, en cambio, si le doy un puntapié a un perro, no sabemos si nos va a morder, arrancar o se pondrá tímido, hay ene soluciones. Este modelo que se plantea acá es de esa naturaleza, complejo. El Modelo complejo es un proceso autónomo porque en el fondo la persona lo vive en su propia mente, en su oculta “caverna”. La persona en el fondo, cuando está en ese estado empieza, tal como decía Maturana sobre la autopoiesis, se autoorganiza a sí mismo y es un proceso recursivo que se va retroalimentando y se produce una historia. El guía solamente inicia el proceso y todo el proceso, a continuación, lo genera la propia persona, la propia mente de la persona. La persona incluso lo experimenta como que él no lo está generando pero en realidad su propia mente lo está generando. Es un modelo constructivista, es decir, la persona piensa que algo se le está dando, pero lo está construyendo inconscientemente. Podría decir, para qué me sirve esto. Puede servir para ene actividades, educación, salud, trabajo, en ambiente social, en general tiene múltiples usos. Puede haber temor a ingresar a estos estados porque, como es un proceso complejo, puede ser una situación en que nadie sabe hacia dónde se va a ir. La experiencia del ciclo evolutivo es una experiencia muy interesante, pasando primero por el Big Bang, la creación de los sistemas solares, y formación de los planetas, creación de los seres vivos, los animales y todo esto,

³ Presentación de “El Universo en una Caverna” en la Feria Internacional del Libro, Santiago octubre 2005, efectuada por el autor.

la persona lo vive siendo ese objeto, como observador-participante, no solamente como una pantalla sino que la persona pasa a ser lo que está meditando, es tan real como estamos acá, no pierde la conexión de que está meditando y la persona en el fondo sabe cómo salir y puede enfrentar un eventual “peligro”. Ese ciclo evolutivo le produce un cambio. Indudablemente que si uno lee un libro y ve la historia del universo lo va a entender, pero vivirlo como que estuvo ahí, es distinto, bastante distinto. Creo, que el libro, puede servir como para entender la experiencia, pero lo importante es *vivir la experiencia*. En este libro (El Universo en una Caverna) no están explicadas las técnicas y en el anterior (El Universo en un Instante de Conciencia) tampoco. El anterior libro contiene la descripción de un modelo teórico de cómo acceder a estos estados. El texto que estamos presentando (El Universo en una Caverna) contiene las experiencias de las personas descritas por ellos mismos, sin agregarle, ni quitarle nada, sino tal como relataron las experiencias. En algunos talleres, las experiencias eran muy ricas pero no se escribieron. El tercer libro indicaría como ingresar a través de estas técnicas. Básicamente siempre se requiere de un guía, porque en el fondo uno va hacia una aventura; es un proceso complejo de múltiples soluciones que no sabe hacia dónde va a ir, por lo tanto requiere de algún nexo con alguna persona que permita sacarlo y no tener ningún problema en ese sentido. (Frente a una pregunta del público, respecto de si la experiencia es solo imaginación) Pienso yo, que lo que pasa aquí, es que cada cosa que nosotros percibimos con los sentidos siempre lo vemos como un objeto y nosotros somos el sujeto. Acá, cuando entramos a esos estados especiales, se elimina esa distinción, pasamos a ser objeto y sujeto unidos y en ese sentido no es imaginación, porque la imaginación, cuando yo imagino un objeto, éste permanece separado de mí. Así por ejemplo, puedo imaginar una manzana y la veo separada de mí, pero cuando yo paso a ser manzana, es distinto, se es sujeto y objeto a la vez. La unidad es una sola cosa, por eso se dice que ser Uno con Todo o Todo en Uno, en el fondo es lo mismo. En ese sentido, el estado de conciencia puede uno pensar que lo imagina pero esto no es imaginación, la imaginación solo se usa para iniciar el proceso. En el primer tomo, se explica la parte teórica de cómo combinamos sonido e imagen para producir un fenómeno holográfico, que al interpretar nuestro cerebro se abre un espacio donde vemos una imagen holográfica y ahí ya no es una imaginación. Muchas veces también, uno pretende alguna intención. Básicamente el modelo que se explica aquí, es que todo parte de una intención. Por ejemplo, si quiero tomar un vaso de agua, mi intención es tomar el vaso de agua, después hay una parte oculta; según Varela son cuatro etapas. Primero es la intención, “voy a tomar un vaso de agua”; la segunda parte está oculta, “yo recuerdo, mi mente verifica que imagen tengo del agua” hasta que al final relaciona que esto es agua; después en la tercera etapa, coordina mi cuerpo y mente para que yo tome exactamente el agua y no otra cosa de acá y por último en la cuarta etapa, tomo el vaso y absorbo el agua. El modelo

que se plantea acá, es modelar la realidad habitual. Esa realidad que está escondida acá se despliega a través de una intención; después viene la memoria, “visualice usted una imagen que represente esa memoria”. La tercera etapa, coordina el sonido con la imagen y la cuarta etapa aparece el fenómeno holográfico. En el fondo, lo que se hizo acá, es modelar la realidad habitual en que siempre se ven dos etapas, la primera y la última y en que no veo lo oculto. Entonces, lo que se hace en el modelo, es desplegar esas etapas a través de una combinación de sonido, imagen, posición corporal y otros elementos...

Omar Peña Grau

Educación del siglo XXI

Inmersión cuántica.

INTRODUCCION

- (1) MUNDOS DE REALIDAD
- (2) ASPECTOS DE LA COMPLEJIDAD
- (3) EXPERIENCIAS DE LA COMPLEJIDAD
- (4) APLICACIÓN: CLASES VIRTUALES



INTRODUCCIÓN

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.

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.



ReconOCimientos



Humberto Maturana
biólogo y epistemólogo
Premio Nacional de Ciencias



Penrose-Hameroff
Autores de la Teoría cuántica
de la conciencia



Francisco Varela
biólogo e investigador de neurociencias
y ciencias cognitivas



Joe Dispenza
Doctor en quiropráctica
Postgrado de neurofisiología y biología



Antonio Damasio
Prof. Neurología y Psicología
Premio Príncipe de Asturias



Jean Pierre Garnier Malet
físico y autor de la
teoría del desdoblamiento
del espacio y del tiempo

Publicaciones: Libros (2004-2015)



2004



2005



2006



2008



2014



2015



2015

Publicaciones: Libros (2016)



Publicaciones: Libros (2017)



Publicaciones: Ensayos (2015-2016)



① Mundos de Realidad

Comprende los Mundos siguientes:

- 1.- realidad presensorial (sólo sensación del cuerpo)
- 2.- realidad sensorial (sensación nc; sentido corporal)
- 3.- realidad personal biográfico
- 4.- realidad perinatal
- 5.- realidad arquetípica
- 6.- realidad transpersonal
- 7.- realidad cuántica-cósmica-holística

Realidad Pre-sensorial

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



Realidad sensorial

El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es objetivo e independiente. Cada cosa existe por sí misma.



Realidad histórica personal

El supuesto básico que sostiene este mundo, es que cada elemento de él es subjetivo e independiente.



Realidad perinatal

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.



S. Grof



Realidad transpersonal

Algunas sensaciones:

- Viaje temporal-espacial
- Encuentro con personas-seres luminosos
- Identificación con animales, aves o peces
- Flotar o volar
- Desdoblarse o disolverse
- Túnel o energía
- Bellezas naturales, Paz



Realidad arquetípica

EAF Preservación de la vida:

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

EAF Conservación de la 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.

EAF Volcánicas (Fuego):

Sensaciones de calor y energía.
Temblores del cuerpo

Erupciones volcánicas y catástrofes.
Guerras y armas peligrosas.

Visiones de violencia agresión y sacrificios.

EAF 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.



EAF Eólicas (Aire):

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

Sentimientos de ahogo y sofocación.

EAF Acuáticas (Agua):

Ambiente y formas de vida acuáticas

Bellezas naturales y conciencia ecológica.

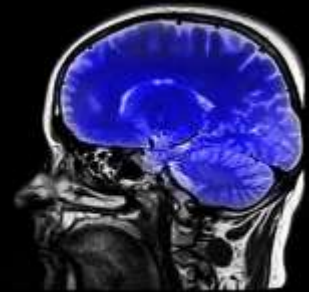
Figuras simbólicas geométricas.

Paz, tranquilidad, serenidad y satisfacción.

Éxtasis oceánico.

Realidad Cuántica

- CARACTERÍSTICAS Y SIMILITUDES
- (EN LA FÍSICA) conducción de fotón por ondas y/o partículas según la observación a velocidad de la luz. Principio de incertidumbre. Oscilaciones simultáneas de dos o más partículas alejadas entre ellas (entrelazamiento cuántico)
- (EN LA CONCIENCIA) conducción de estímulos eléctricos en las redes neuronales que se mueven en forma de ondas (enjambres) y/o partículas en neuronas individuales, según la observación, en milésimas de segundo. Oscilaciones simultáneas entre áreas corticales distintas por disparos coordinados de grupos distantes de neuronas. “Existen *procesos virtuales* en breves instantes de tiempo que encierran sistemas complejos de incertidumbre, con características propias de comportamiento cuántico.” (profesor Margenau, de la Universidad de Yale)



(II) Aspectos de la complejidad

Laser como estructura disipativa y sistema complejo de autoorganización

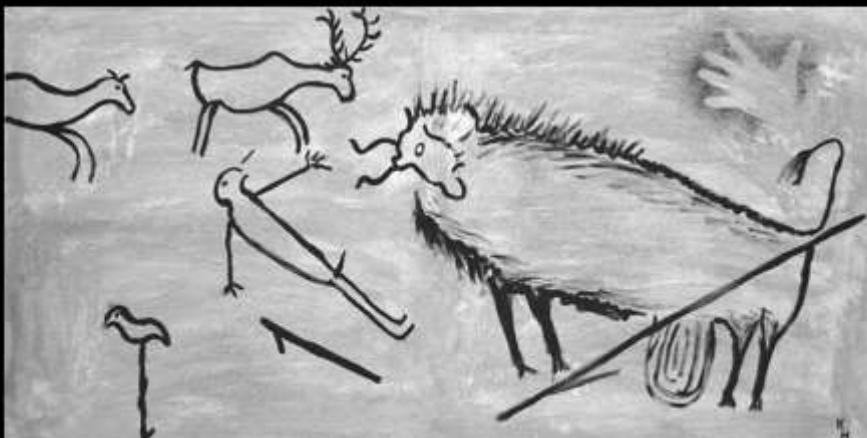


Factores y propiedades:

- 1.- Flujo de grandes conglomerado de elementos simples.
- 2.- Leves perturbaciones iniciales periódicas de esos elementos (diológica).
- 3.- Mantenimiento de la perturbación por un tiempo.
- 4.- Autoorganización (Recursividad).
- 5.- Emergencia.
- 6.- Todo está en todo (holístico-Fractal).
- 7.- No lineal.
- 8.- Indeterminado, probabilístico.
- 9.- Atractor.

ATENCIÓN SENSORIAL BIMODAL

Trance del Chamán

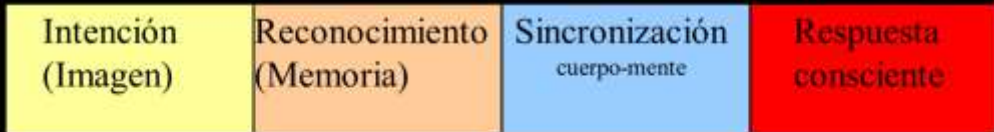


Experiencia Consciente

INSTANTE DE CONCIENCIA

(F.Varela-B. Libet)

Inconsciente



0

180

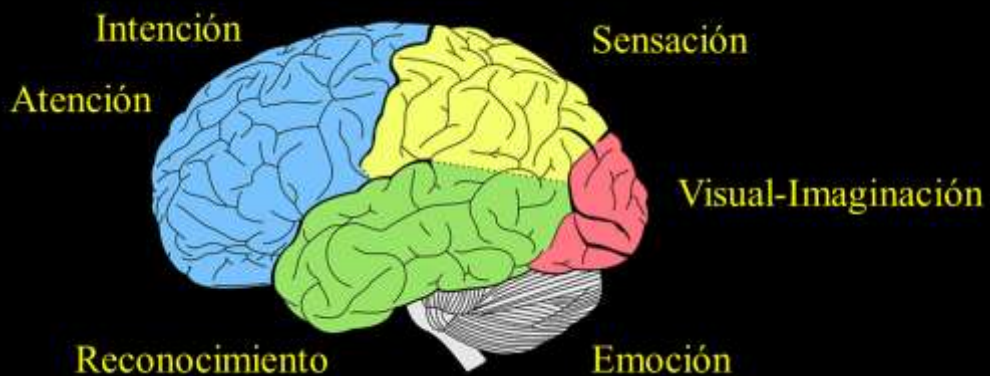
360

540

720

milésimas de segundo

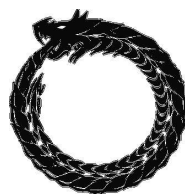
Proceso de aprendizaje



INTENCIÓN: Tomar lápiz para escribir Joe Dispenza



- 1.- pensamiento de levantar lápiz;
- 2.- ojos ven el lápiz;
- 3.- lóbulo occipital registra imagen;
- 4.- lóbulo temporal asocia imagen de lo visto con recuerdos de lápices (reconocimiento);
- 5.- lóbulo frontal permite mantener atención e intención de inclinarse a tomar lápiz;
- 6.- lóbulo frontal y lóbulo parietal ayudan a iniciar acción de movimientos de brazos, manos y dedos;
- 7.- lóbulo parietal permite sentir lápiz en la mano;
- 8.- el cerebelo coordina los movimientos motrices finos y conductas emocionales complejas.



(III) Experiencias de la complejidad

• ALCANCES DEL VIAJE EVOLUTIVO

- (En el viaje al origen del Cosmos) Sali 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) 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.



• ALCANCES DEL VIAJE EVOLUTIVO

- (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) 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.



• **ALCANCES DEL VIAJE EVOLUTIVO**

- (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) 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.



• **ALCANCES DEL VIAJE EVOLUTIVO**

- (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.



(TV) APLICACIONE

Clases Virtuales



Una forma de complementar la educación

Con el tiempo, llegaríamos a la formación de una escuela de la sabiduría de aprendizaje holístico, entretenido y dinámico. Como se dijo, la educación ya no estaría limitada al aprendizaje solo mediante el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, sino que aprenderíamos en forma virtual, con todo el cerebro. Por ejemplo, una experiencia del aprendizaje holístico en esta escuela podría funcionar de la siguiente manera. El profesor guía, al terminar la clase del día anterior entregaría un tema a tratarse el día siguiente, “mañana veremos el

comportamiento de los animales, por lo tanto, cada uno de ustedes piense y elija un ave, pez o animal que desee mañana tener una reunión virtual con él, y vea en su casa algunas revistas o libros asociado con esos temas, toque y acaricie algunas figuras que representen esos animales. Si puede, traiga mañana a clases esas figuras y revistas”. Llegado el día y la hora de clases, el profesor dividirá su clase de hora y media en dos partes. La primera hora hará clases en la forma tradicional, describiendo y explicando el comportamiento de los animales. La media hora restante, durante quince minutos ayudará a los alumnos a entrar en *meditación disipativa* para acceder en estados alterados de conciencia a tener un encuentro virtual, en este caso, con las especies de animales seleccionadas por cada estudiante. Los quince minutos restantes, los alumnos describirán su experiencia, si es necesario.

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.

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

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 todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.

Resumen de temas a desarrollar en clases virtuales

- exploraciones virtuales de territorios muy peligrosos.
- exploraciones virtuales de fondos submarinos.
- exploraciones virtuales de zonas radiactivas.
- visitas a lugares inaccesibles del planeta.
- interactuar virtualmente con los miembros de una manada de gorilas.
- interactuar virtualmente entre las nubes como gaviota o águilas.
- en una clase de historia viajar a las épocas.
- conocer las culturas con sus costumbres.
- conocer la arquitectura, armas, vestuario de otras épocas.
- en una clase de geología, podrá conocer la historia de los minerales.
- en una clase de botánica virtualmente tener experiencias con las plantas.
- conocimiento directo acerca de los procesos botánicos como la fotosíntesis.
- conocimiento directo acerca del brote de las semillas.
- conocimiento directo acerca del crecimiento, la polinización o el intercambio de agua y minerales.
- en una clase de biología, experimentar virtualmente una identificación con algún animal, ave, pez o insecto.
- introyecciones sobre su sicología, dinámica instintiva, ciclos reproductivos o danzas de cortejo de la especie.
- en una clase de matemáticas, podrá experimentar el mundo de las formas geométricas, matemáticas y de las ideas.
- en una clase sobre la evolución de las especies, podrá experimentar la infinita matriz de las formas de vida.
- experimentar las formas de las células vivientes, de todas las especies vegetales, animales e incluso minerales como las estrellas y planetas.
- en idiomas, experimentará virtualmente un viaje al país donde hablará el idioma que desea aprender.
- en deportes, ejercitará de forma virtual todos los movimientos y operaciones de los deportes que desea practicar y perfeccionar.



CREAR IMÁGENES COMPLEJAS

Creación de Escenas virtuales
Conciencia prismaña.

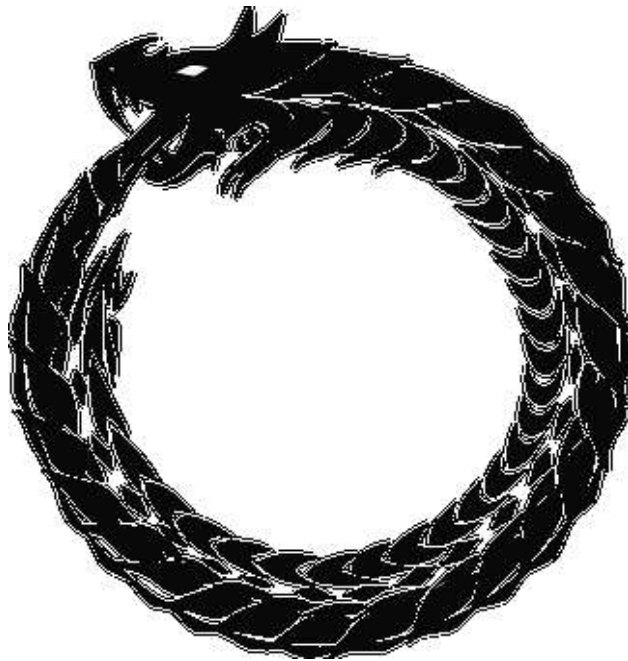
INTRODUCCION

- (1) COMPLEJIDAD EN LA ASB
- (2) COMPLEJIDAD EN EL SIGNIFICADO Y CONTEXTO
- (3) COMPLEJIDAD EN LA EMOCIONALIDAD Y SENSACIONES
- (4) MEDITACIÓN COMO SISTEMA COMPLEJO

CONCLUSIÓN

ASB: Atención Sensorial Bimodal.

CONÓCETE A TI MISMO



INTRODUCCIÓN

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



TSGN: Teoría de la Selección Grupal Neurológica.

Tipos de Conciencia

- **CARACTERÍSTICAS**

- **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.
- **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.



Conciencia primaria

Para experimentar la conciencia primaria, debemos considerar actitudes que logren las siguientes características:

- **ESTABLECER CONTEXTO:** La experiencia debe estar definida y tenga un sentido, aunque sea en parte confuso.
- **ENFOQUE DE ATENCIÓN-INTENCIÓN:** Orientación solo en el presente, no estableciendo recuerdos o memorias vinculadas al objeto de atención.
- **MANTENCIÓN DE ESTADO:** por breve tiempo olvidándose de sí mismo y solo percibir.



La conciencia primaria permanece en la mente, y contribuye a la interacción reentrante de ensambles neuronales de percepción, acción y memoria previos a los procesos de reentrada de la conciencia superior.

Tipos de Conciencia

- **CARACTERÍSTICAS**

- La percepción de cualquier estímulo externo (visual, auditivo, táctil, etc.) es dual
- **FUNCIÓN NO CORPORAL:** (visión, audición, tacto, etc.).
- **FUNCIÓN CORPORAL:** (visual, auditivo, táctil, etc.)

En un principio, no existía el tacto, o la vista, o el oído, o el movimiento por sí mismos. En lugar de eso había una sensación del cuerpo a medida que éste tocaba, veía, oía o se movía. Algo que vemos u oímos excita el sentido especial de la vista o del oído como una señal "no corporal", pero también excita una señal "corporal" procedente del lugar de la piel en el que entró la señal especial.



Conciencia corporal del Metayó

- Para "saber" lo que acontece en el proceso de la conciencia primaria, se requiere: de tres condiciones
- **UNA DESCRIPCIÓN DEL CEREBRO:** por la perturbación ocasionada una vez presentada la imagen estímulo.
- **GENERACIÓN DE IMAGEN:** por dicha descripción en el proceso de perturbación.
- **INTERCONEXIÓN DE IMÁGENES:** imagen (estímulo) con la imagen de la perturbación del yo.

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.



Tipos de Conciencia

• CARACTERÍSTICAS

- **MUNDO FÍSICO:** Es la realidad sensible y perceptible a través de las sensaciones. Las ciencias físicas estudian las propiedades de este mundo dinámico e imperfecto, que son susceptibles de comprobación experimental.
- **MUNDO CUÁNTICO:** La pieza clave de este complejo entramado de física, matemáticas y biología es una estructura tubular de 25 nanómetros de diámetro y una longitud que alcanza el milímetro. Son los microtúbulos. Al procesar la información cada microtúbulo incrementa su nivel de coherencia, suficientemente protegido de las perturbaciones del entorno, hasta que media la transición cuántico-clásica descrita por el proceso de reducción objetiva y concreción de un estado clásico de conciencia.



Conciencia cuántica



- **MUNDO CUÁNTICO:** Liberarse de la medición, es decir, eliminar la observación de los sentidos externos y/o medio ambiente.
- 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.).
- 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 y podemos tener acceso a otras realidades. La visión interior no altera el campo cuántico.
- 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., en un estado no ordinario de conciencia.

Realidad sensorial

- . Conciencia superior
- . Función no corporal
- . Mundo físico



Realidad Pre-sensorial

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

Características:

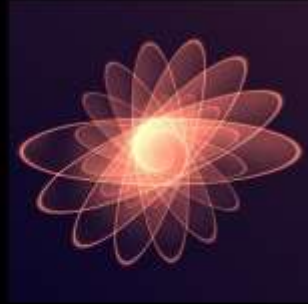
- . Conciencia primaria
- . Función no corporal
- . Mundo cuántico



Realidad Cuántica

- CARACTERÍSTICAS:

- Conducción de estímulos eléctricos en las redes neuronales que se mueven en forma de ondas (enjambres) y/o partículas en neuronas individuales, según la observación, en milésimas de segundo. Oscilaciones simultáneas entre áreas corticales distintas por disparos coordinados de grupos distantes de neuronas
- Creación de escenas virtuales complejas como:
 - Viaje temporal-espacial
 - Encuentro con personas-seres luminosos
 - Identificación con animales, aves o peces
 - Flotar o volar
 - Desdoblarse o disolverse
 - Túnel o energía
 - Bellezas naturales, Paz



Realidad cuántica-Compleja-Holística

La realidad Compleja es el NEXO o PUENTE entre el nivel cuántico y cósmico-holístico.



① Complejidad en la ASB

INSTANTE DE CONCIENCIA

(F.Varela-B. Libet)

Inconsciente

Intención (Imagen)	Reconocimiento (Memoria)	Sincronización cuerpo-mente	Respuesta consciente
-----------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------

0 180 360 540 720
milésimas de segundo

visión Cuántica:

Proceso Bioneurorecursivo:

- 1.- Posición Corporal
- 2.- Perturbaciones de redes neurológicas y
desequilibrio

Intención (Verbal)	Visualización (Periverbal)	Sincronización (Transverbal)	Realidad Virtual (emergencia)
-----------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

- 3.- Autoorganización del proceso, cambiante y
recursivo en el tiempo

Perturbación entre Mundos:

Estados de conciencia ampliada

Vigilia - sueño

Sueño - vigilia

ECM (R. Moody)

ASB (imagen - sentido)

Vigilia



Sueño

(II) Complejidad en el significado y contexto de la experiencia

CONTEXTO

- Es el entorno en el que se ocurre un encuentro comunicativo, incluyendo lo que precede y sigue a lo que se dice.



(III) Complejidad en la emocionalidad y sensaciones



Verbal (L.Frontal)
Intención



Transverbal
(L.Temporal)
Sentido



Periverbal (L. Occipital)
Visualización



Transverbal
(L.Temporal)
Reconocimiento



Interferencia peri-transverbal
(L.Temporal) Sensación virtual

(IV) Meditación como Sistema Complejo

Formas de meditar (Sistema dinámico no lineal-abierto-
lejos de equilibrio-evolución-estructura disipativa-
sensibilidad a condiciones iniciales):

1. Intencionalidad
2. Establecer contexto
3. Imagen atractor
4. Perturbación de atractor con meditación autopoietica
5. Emergencia de imágenes hologramáticas recursivas



Meditación autopoietica



Formas de meditar (Sistema lineal-cerrado-equilibrio-entropía-mantenimiento de estructura):

1. Emplear una sola forma de meditar durante el proceso de meditación y de forma permanente en el tiempo (Holling)
2. Dedicarse por un tiempo a meditar en una sola forma y, posteriormente, ir cambiándolo periódicamente a otras formas de meditar (LeShang)

De ninguna manera se debe cambiar la forma de meditar durante el proceso de la meditación específica (Fontana)

Meditación Compleja

Formas de meditar (Sistema dinámico no lineal- abiertos- lejos de equilibrio-evolución-estructura disipativa-sensibilidad a condiciones iniciales):

1. Intencionalidad
2. Establecer contexto
3. Imagen atractor
4. Perturbación de atractor con meditación autopoietica
5. Emergencia de imágenes hologramáticas recursivas



conclusión

- **De la observación** de los planteamientos de Edelman, Penrose-Hameroff y Damasio, 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..



VIAJES EN EL TIEMPO (Culturas- Cavernas-Mesozoico)

VIAJE A LAS CULTURAS











VIAJES A ERA DE LAS CAVERNAS



VIAJES AL MEZOZOICO



**VIAJES DE TRANSFORMACIÓN
(ANIMALES-PRIMATES-MAMÍFEROS)**





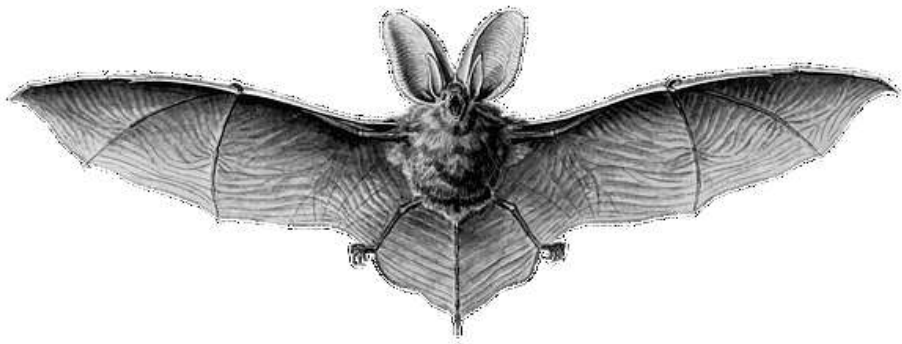












VIAJES DE TRANSFORMACIÓN EN AVES







**VIAJES DE TRANSFORMACIÓN
EN INSECTOS**







VIAJES DE TRANSFORMACIÓN EN PECES Y DELFINES



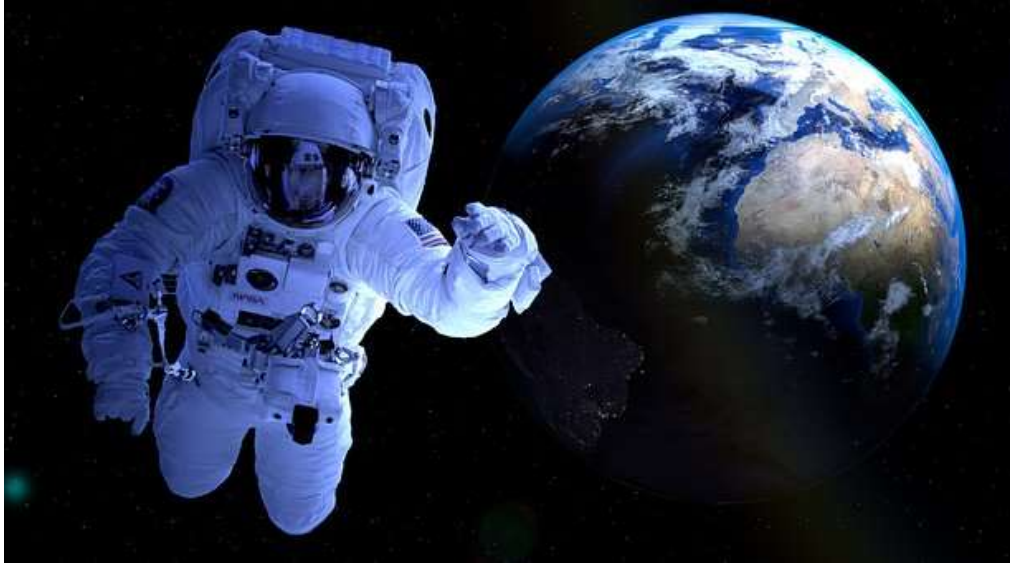


**VIAJES ESPACIALES (Águila,
interplanetario, Interestelar, Big Bang)**

VIAJE DEL ÁGUILA



VIAJES INTERPLANETARIOS

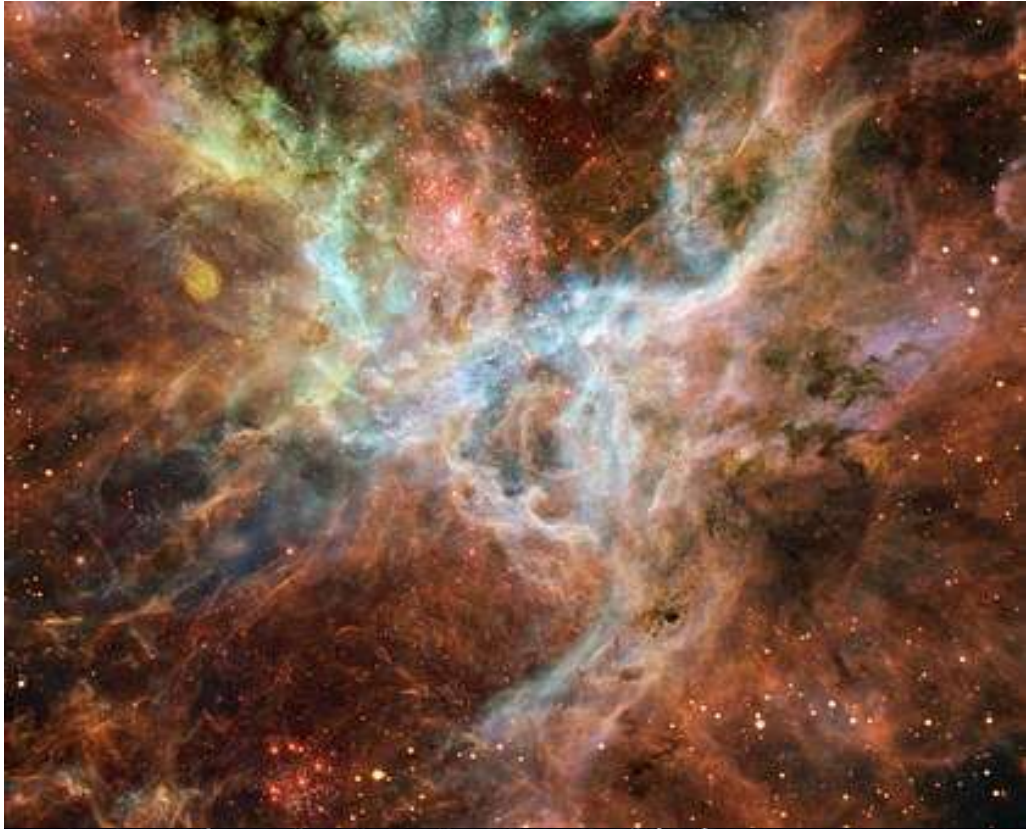


VIAJES INTERESTELARES



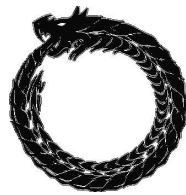
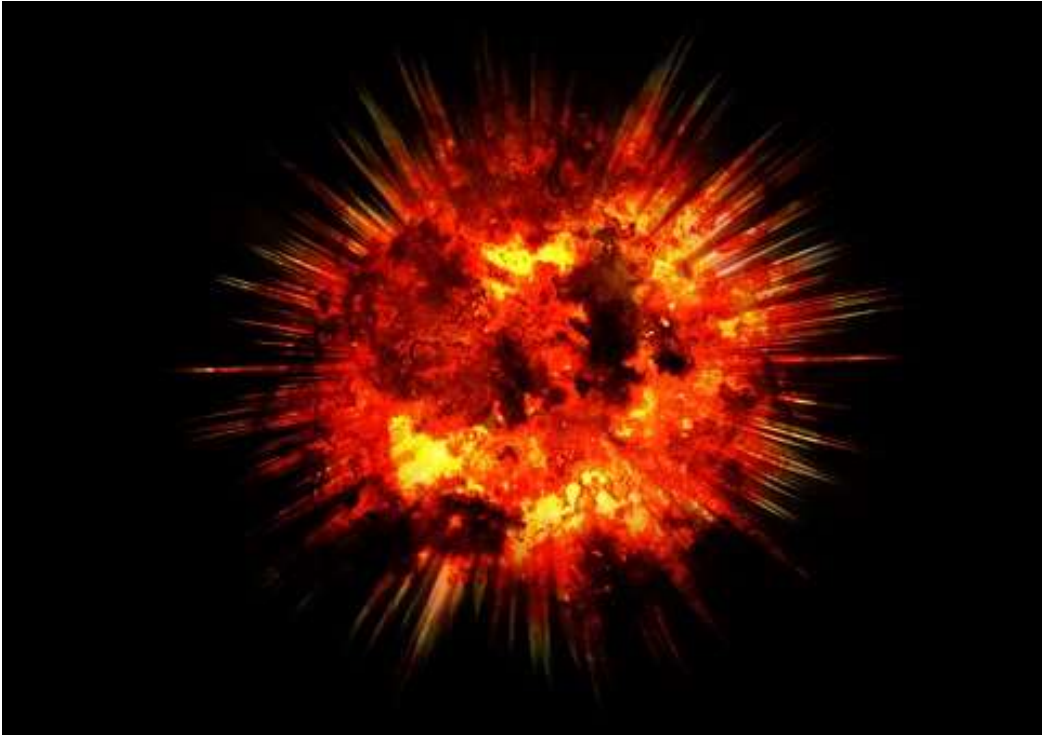








VIAJES AL BIG BANG



VIAJES DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS

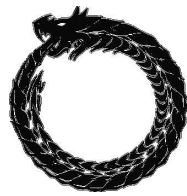












VIAJES EN TRANSPORTES (Automóvil, avión, tren)

VIAJES EN AUTOMÓVIL





VIAJES EN AVIÓN







VIAJES EN TREN



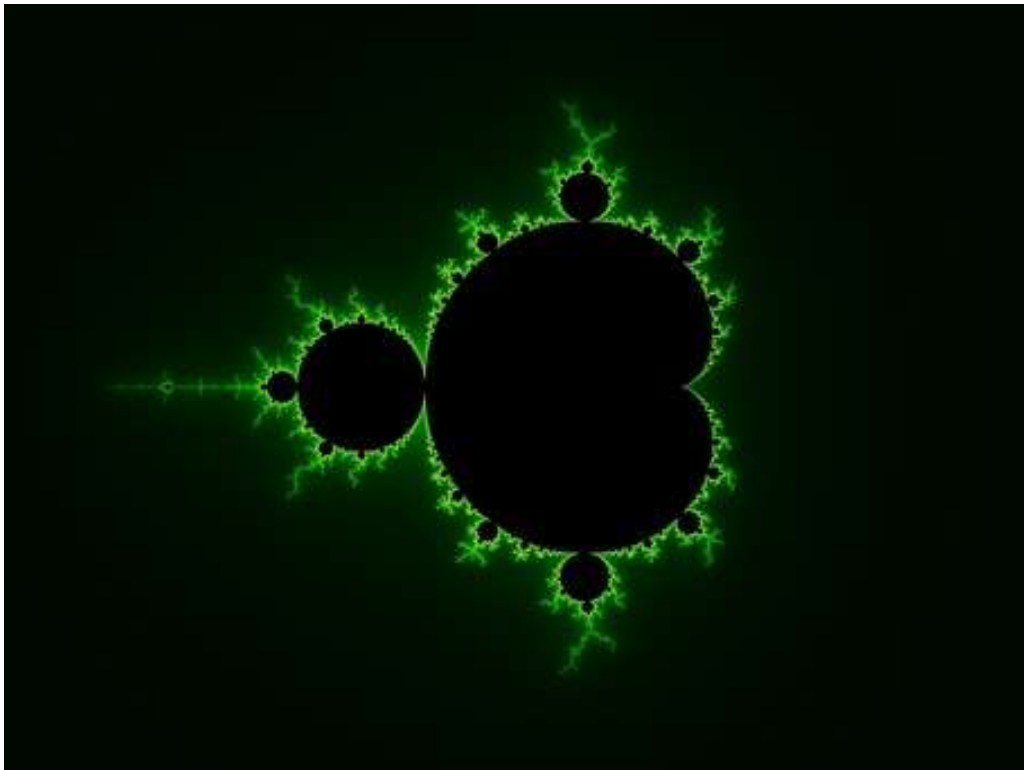


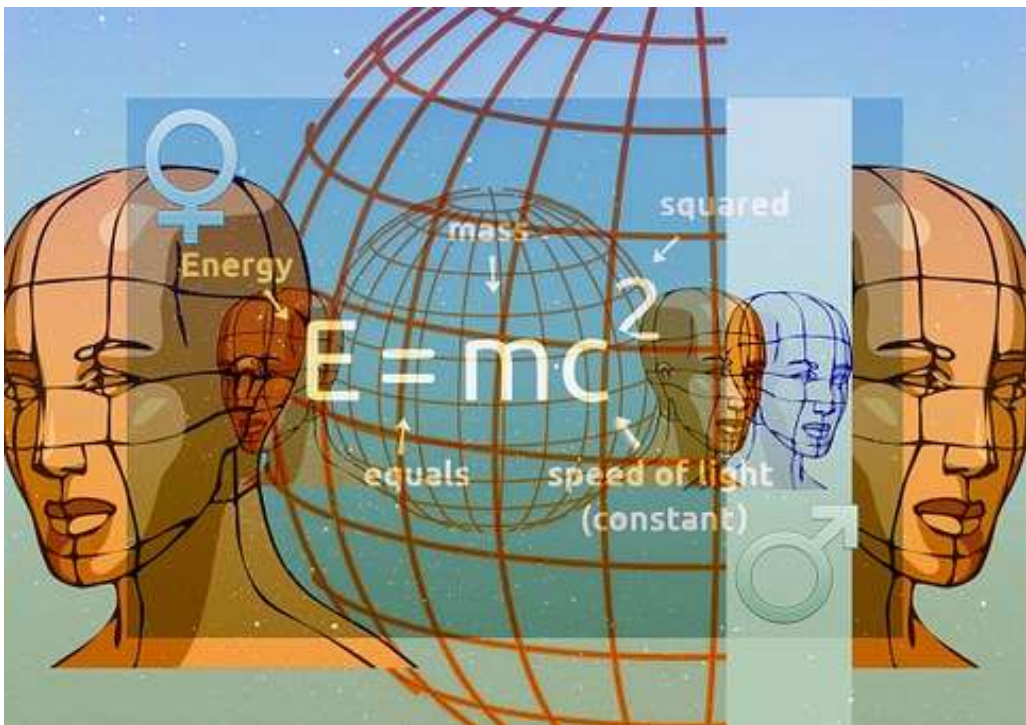
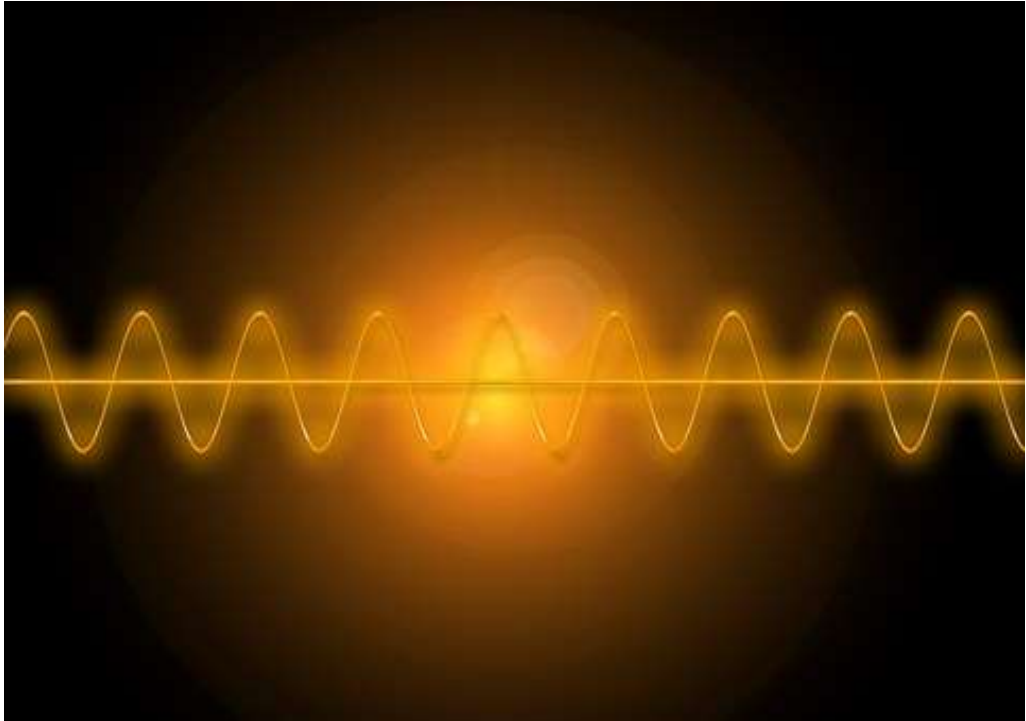


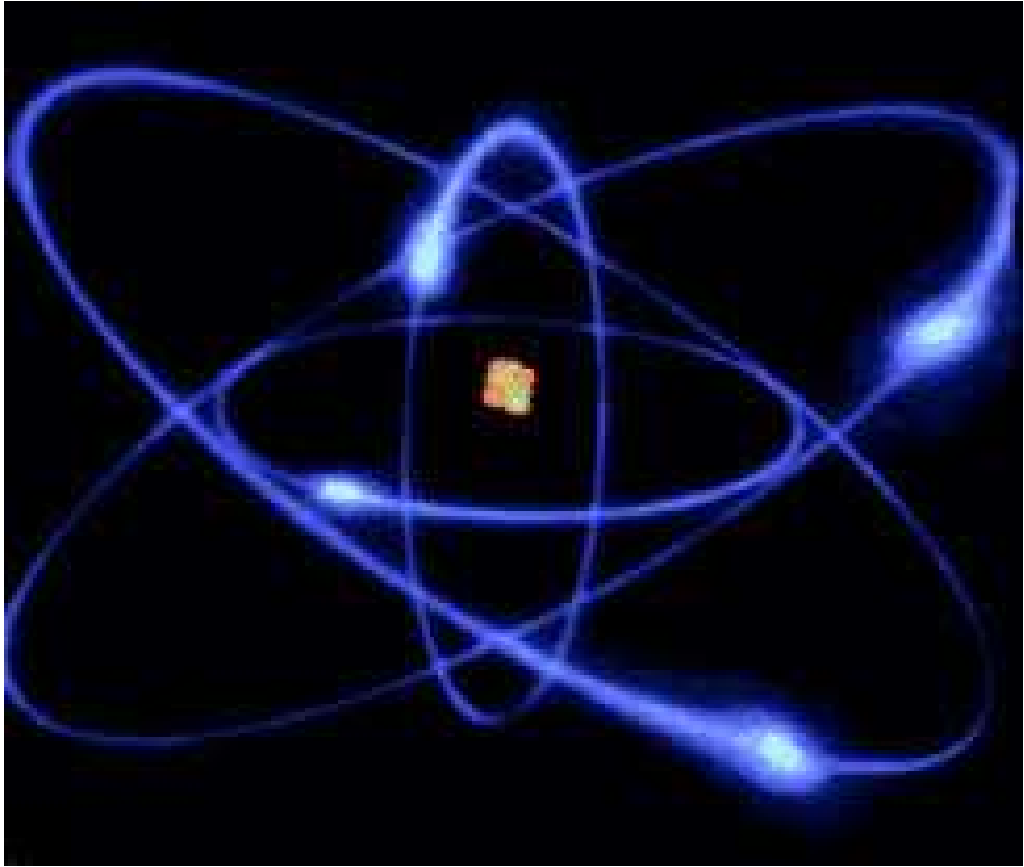
CIENCIAS DURAS (Física-Matemáticas-Química)

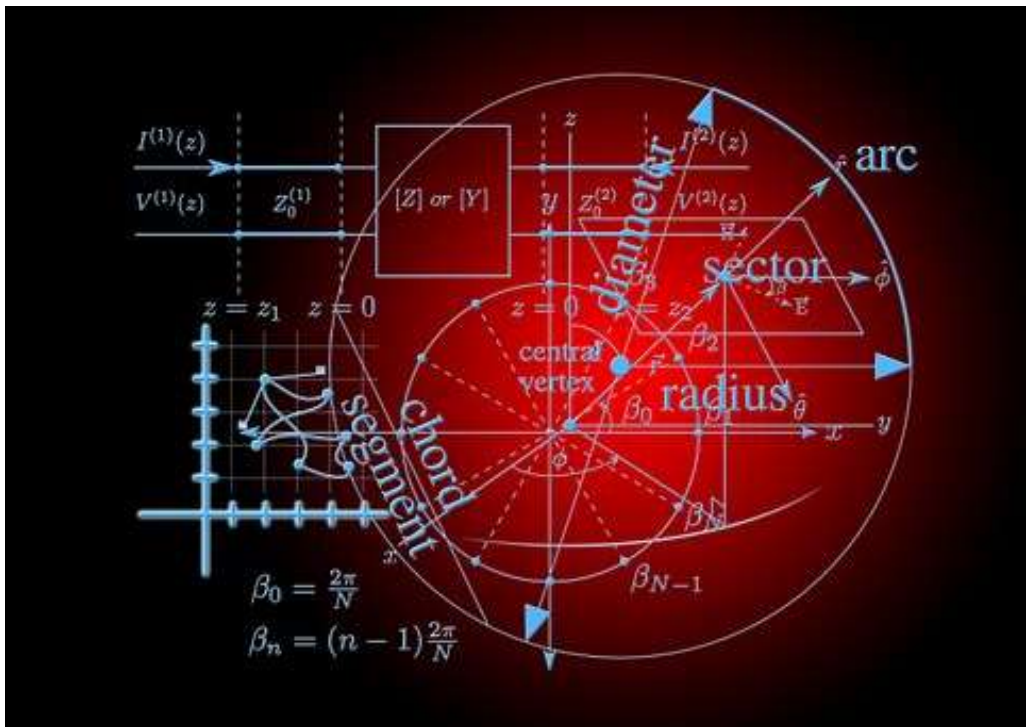
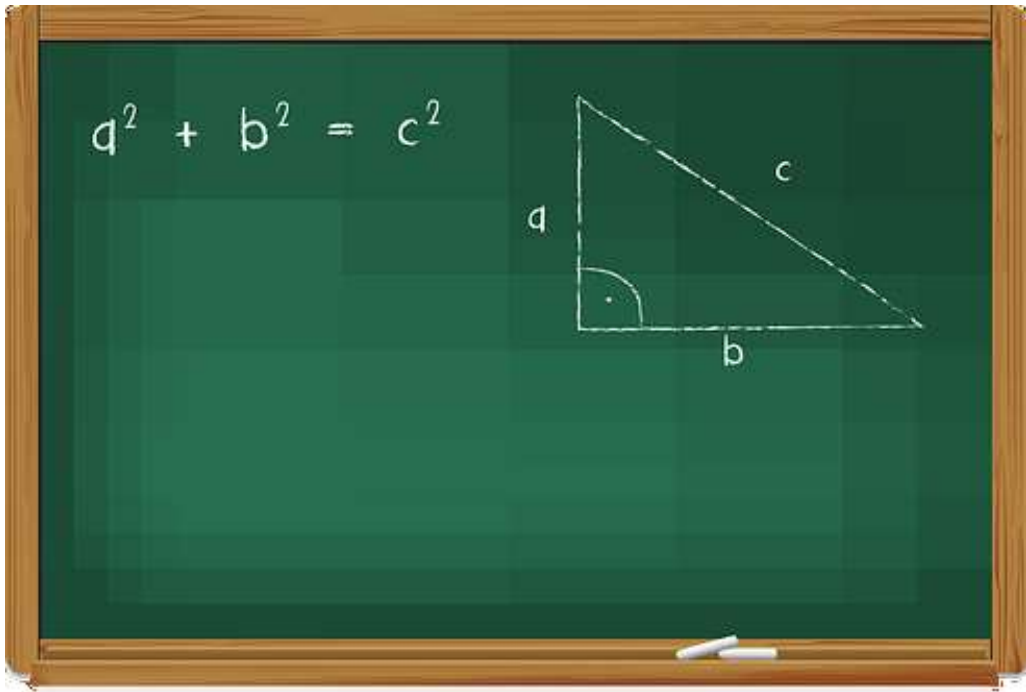
VIAJES POR LA FÍSICA



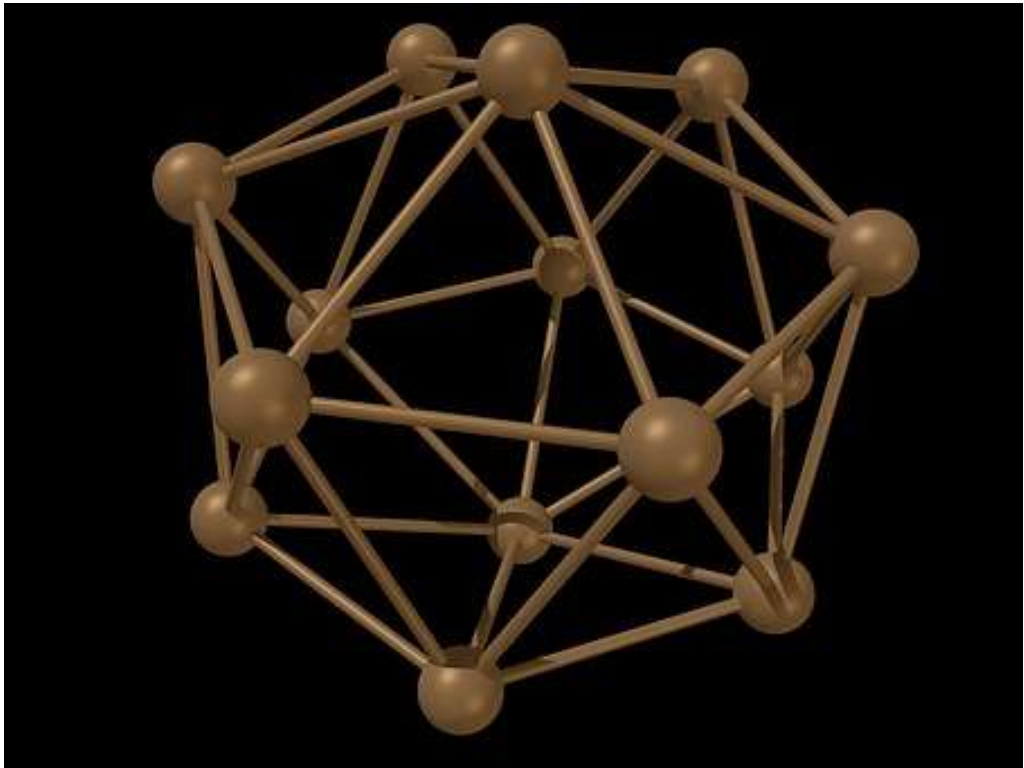
















VIAJES POR LOS MINERALES





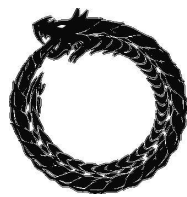


VIAJES POR LOS VEGETALES



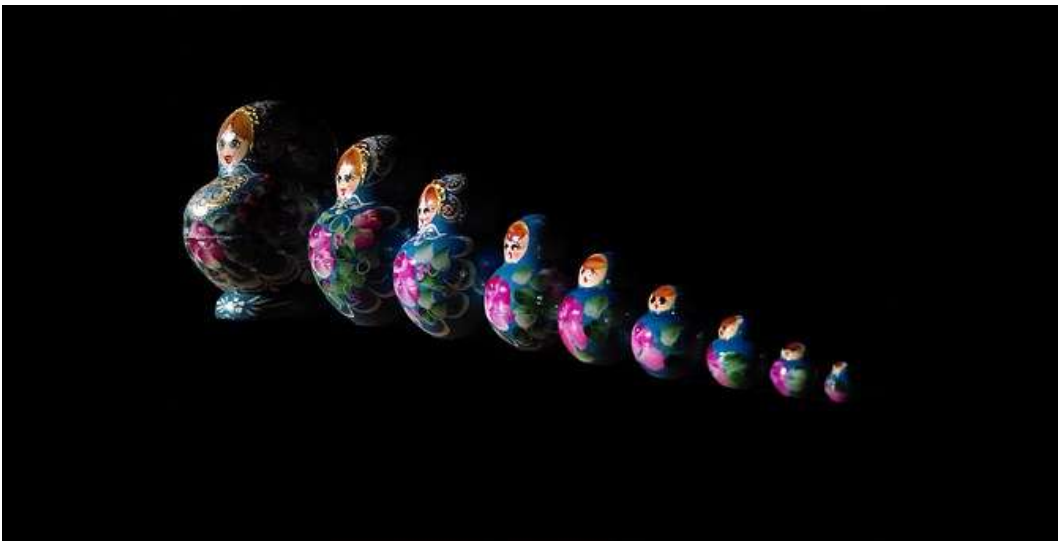






VIAJES POR LOS IDIOMAS (Ruso, Francés, Portugués, Japonés, Italiano, Chino, Inglés británico, Alemán, Inglés norteamericano, Español)

RUSO



FRANCÉS



PORTUGUÉS



JAPONÉS



ITALIANO



CHINO



INGLÉS BRITÁNICO



ALEMÁN



INGLÉS NORTEAMERICANO



ESPAÑOL



VIAJES A ZONAS LÍMITES (Extremas, Inhóspitas, Peligrosas)

VIAJES A LA ANTÁRTIDA





VIAJE A LUGARES DESÉRTICOS





VIAJES A LUGARES MONTAÑOSOS





VIAJE A LUGARES TORMENTOSOS





VIAJE A LUGARES AISLADOS









VIAJE A LUGARES VOLCÁNICOS







VIAJES A LAS GUERRAS



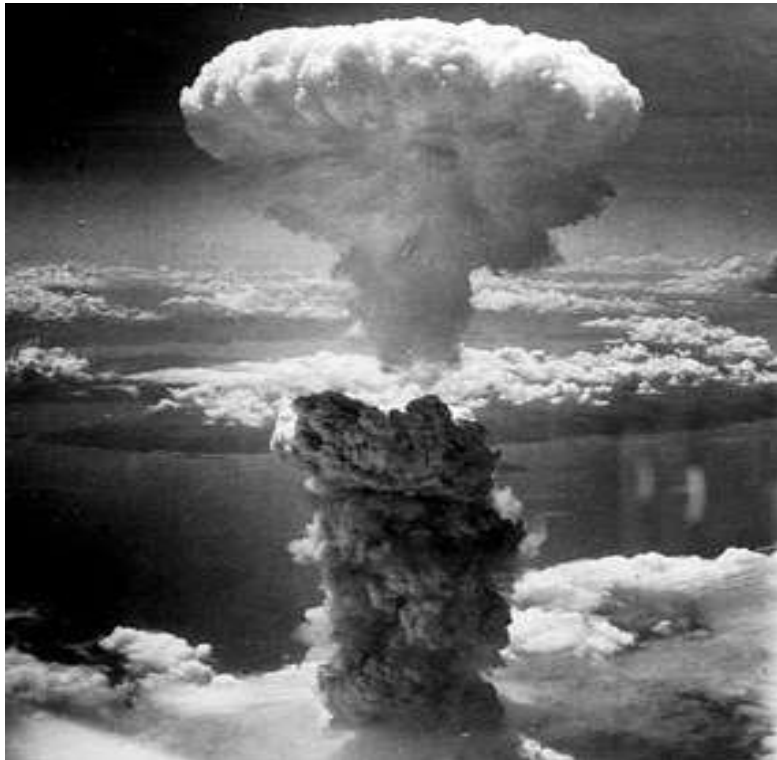






VIAJES A LUGARES RADIATIVOS





PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL (Psicometría, Visión Táctil, Telepatía)

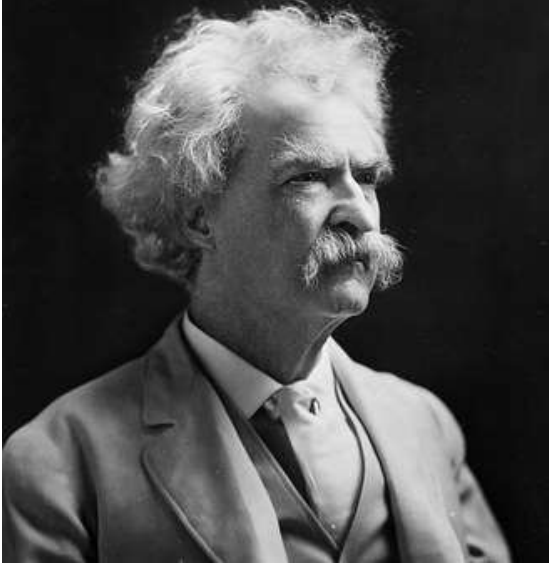
PSICOMETRÍA



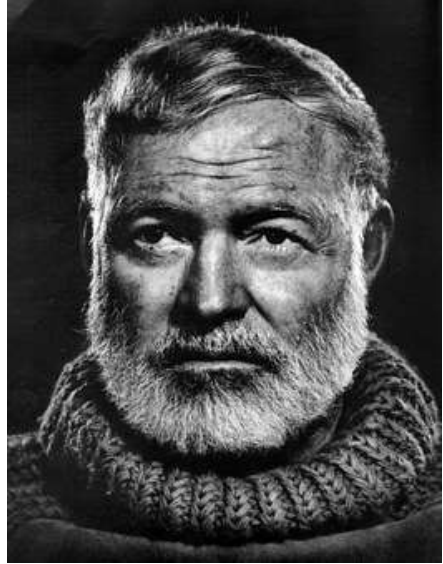
VISIÓN TÁCTIL



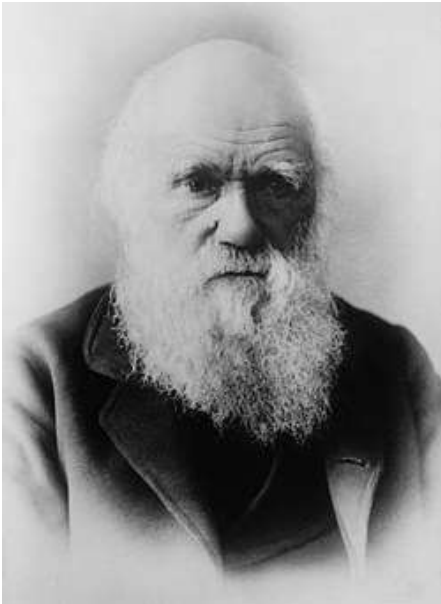
TELEPATÍA
(Contacto con personajes históricos)



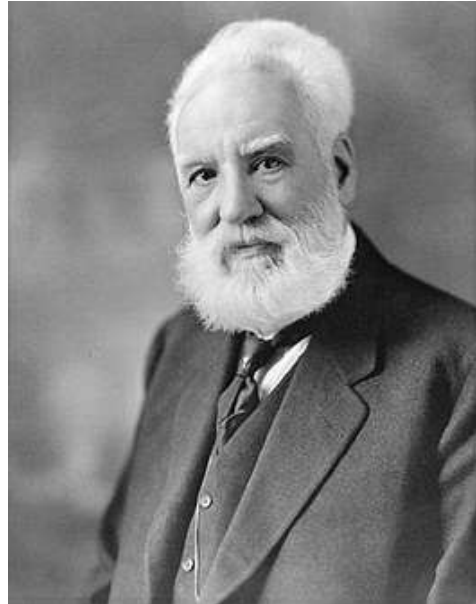
MARK TWAIN



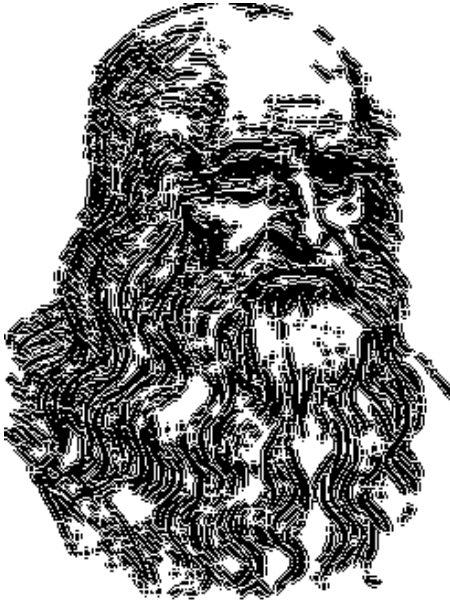
ERNEST HEMINGWAY



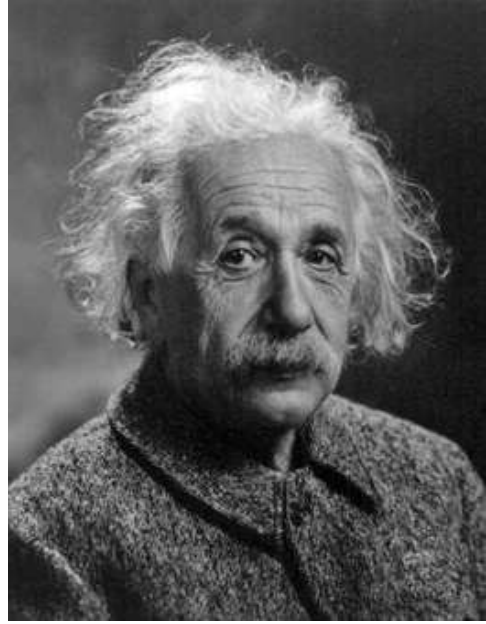
CHARLES DARWIN



ALEXANDER GRAHAM BELL



LEONARDO DA VINCI



ALBERT EINSTEIN



REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA



INTRODUCCIÓN

Antes de iniciarse en un programa meditativo es necesario desaprender y cambiar de hábitos, prejuicios, creencias o paradigmas, a través de experiencias de reflexión y de reducción fenomenológica⁴ (juegos) físico-mentales (una especie de Koan del Zen) que permitan facilitar la apertura a otras formas de percepción de la realidad. Estas reflexiones y experiencias, están “destinados a hacer vacilar una evidencia que uno creía garantizada: nuestra identidad, por ejemplo, la estabilidad del mundo exterior, o incluso el sentido de las palabras”. Estas reflexiones y experiencias 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.

⁴ Contemplación de los fenómenos tal cual ocurren, en su esencia, sin revestir de apariencias, referencias, conceptos, teorías y otros agregados.

(Lección I) Otras formas de percepción

REFLEXIÓN:

- Como medio de aquietar pensamientos
- Liberarse de preocupaciones
- Inicio de introspección
- Orientación de la concentración

REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA(1):

- Estar presente en una observación.
- Recordar que en nuestra interioridad somos libres
- Dejar de lado los prejuicios y sumisiones
- Libertad y autonomía de pensamiento

REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA(2):

- Contemplación de los fenómenos, tal como se experimentan, en su esencia.
- Liberarnos de los paradigmas
- Adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias

(Lección II) Prácticas de reflexión y reducción fenomenológica



- 1.- Reflexión
- 2.- Reduc. Fenomenológica



(1) 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.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 2:

Ignoro que nosotros ya tenemos todo lo que necesitamos saber.

Experiencia:

2. Vaciar de sentido una palabra. (2 a 3 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir el nombre de un objeto.

INTENCIÓN: Disociación del objeto.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 3:

Ignoro que no queremos que emerja la inteligencia interior.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 4:

Ignoro que aceptamos la forma de vida impuesta a nosotros.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 5:

Ignoro que poseemos toda la capacidad para cambiar nuestra forma de vida.

Experiencia:

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.
(Descripción de Experiencia)*



Reflexión 6:

Ignoro que somos lo que no queremos ser en nuestra interioridad.

Experiencia:

6. Caminar en la oscuridad. (Algunos segundos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

*INTENCIÓN: Sensación de incertidumbre.
(Descripción de Experiencia)*



Reflexión 7:

Ignoro que sabemos dónde llegaremos.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)



(II) EL TIEMPO DEL QUE SABE LO QUE IGNORA



Reflexión 8:

Sé que somos más de lo que representamos.

Experiencia:

8. Imaginar que pela una manzana. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Ejercitar la visualización.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 9:

Sé que no podemos seguir como vamos.

Experiencia:

9. Creerse en las alturas. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar que se está a gran altura.

INTENCIÓN: Sensación de liberarse del peso corporal.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 10:

Sé que estamos en la ruta de descubrimientos.

Experiencia:

10. Contar hasta mil. (15 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experimentar la dificultad de mantener concentración.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 11:

Sé que solo nosotros podemos hacer el cambio.

Experiencia:

11. Seguir los movimientos de las hormigas. (20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de interactuar con otro mundo.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 12:

Sé que somos más de lo que pensamos.

Experiencia:

12. Observar el polvo al sol. (10 a 15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de estar viendo los límites de lo invisible.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 13:

Sé que somos todo lo que somos.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 14:

Sé que lo que ignoro ya lo sabía.

Experiencia:

14. Esperar sin hacer nada. (10 minutos a varias horas)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de paciencia y autodomínio.

(Descripción de Experiencia)



(III) EL TIEMPO DEL IGNORANTE QUE NADA SABE



Reflexión 15:

Ignoro que somos ignorantes.

Experiencia:

15. Tratar de no pensar. (10 a 20 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de abandono del pensamiento.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 16:

Ignoro que somos cuerpo-mente.

Experiencia:

16. Escribir. (20 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de que lo escrito no lo escribió uno.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 17:

Ignoro que somos uno con todos.

Experiencia:

17. Convertirse en música. (15 a 30 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar escuchando música estar dentro de ella.

INTENCIÓN: sensación de fundirse a la música.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 18:

Ignoro que somos ya lo que llegaremos a ser.

Experiencia:

18. Pasear en un bosque imaginario. (1/2 a 1 hora)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de estar realmente en el bosque.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 19:

Ignoro que tengo capacidades para cambiar y transformar el mundo.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 20:

Ignoro que somos un universo.

Experiencia:

20. Escuchar su voz grabada. (Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 21:

Ignoro que ya somos sabios.

Experiencia:

21. Observar un objeto definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de disolución del objeto.

(Descripción de Experiencia)



(TV) EL TIEMPO DEL SABIO QUE TODO IGNORA



Reflexión 22:

Ignoro todo lo que se presenta como la verdad.

Experiencia:

22. Observar un lugar no definido. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de privación sensorial.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 23:

Ignoro todas las certezas de la realidad.

Experiencia:

23. Observar caras en la semi-oscuridad. (15 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de recuerdos ancestrales.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 24:

Ignoro la forma de vida competitiva.

Experiencia:

24. Reírse. (7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 25:

Ignoro toda búsqueda de poder.

Experiencia:

25. Ver con un solo ojo. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Sensación de aplanar el mundo.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 26:

Ignoro la visión de que somos solo máquinas.

Experiencia:

26. Oír sonido interior. (8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 27:

Ignoro la visión de que somos solo productores y consumidores.

Experiencia:

27. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 28:

Ignoro los sentimientos de pena y angustias por las causalidades.

Experiencia:

28. Oír el sonido del mar. (7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

(Descripción de Experiencia)





Reflexión 29:

Ya somos lo que seremos.

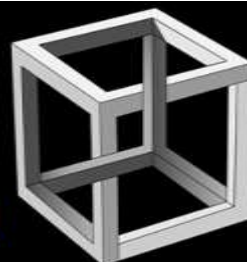
Experiencia:

29. Ver figuras de Escher. (5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 30:

Tengo todo y no soy nada. Nada tengo, nada poseo, solo soy.

Experiencia:

30. Oír sonido de copa de cristal. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de interferencia de sensaciones.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 31:

De todos mis conocimientos, el mayor de ellos es mi ignorancia.

Experiencia:

31. Creer en la existencia de un olor. (10 minutos)

ACTIVIDAD: Imaginar un olor.

INTENCIÓN: Experiencia de creación de sensación.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 32:

Cuando ignoro la ignorancia, actúo con sabiduría.

Experiencia:

32. Imaginar comer una naranja o limón. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de generación de sensaciones voluntarias y autónomas.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 33:

Creo que voy en camino de saber quién soy, de dónde vengo y hacia dónde voy.

Experiencia:

*33. Permanecer sentado en la oscuridad.
(10 minutos)*

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de inmovilidad y voluntad de permanecer en ese estado.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 34:

No dependo de los otros, dependo de mí mismo.

Experiencia:

34. Acariciar dos objetos (con forma y sin forma) simultáneamente. (10 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de confusión de sensaciones.

(Descripción de Experiencia)



Reflexión 35:

En ningún libro hay tanta sabiduría como en nosotros mismos. Mi maestro es mi propia conciencia.

Experiencia:

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.

(Descripción de Experiencia)





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, sincronidad, 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.

COMINCIÓ DE PRÁCTICAS



- 1.- Sentarnos en posición de meditar.
- 2.- Cerrar los ojos.
- 3.- Escuchar grabación hasta el fin de la meditación.

POSICIONES:

- 1.- Sentado inclinando cabeza y manos en muslos.
- 2.- De espalda en suelo, brazos al lado y palmas hacia arriba.
- 3.- Sentado con pies cruzados (der. sobre izq.) y manos con palmas hacia arriba (izq. sobre der.) tocando sus pulgares.
- 4.- Cualquiera no habitual.

(II) Talleres de meditación

Comprende los CICLOS siguientes:

- 1.- Relajación como medio de superar el estrés
- 2.- Concentración y eficiencia
- 3.- Entretenimiento Virtual
- 4.- Superaprendizaje Virtual
- 5.- Supersalud Virtual
- 6.- Entrenamiento en PES
- 7.- EXPERIENCIA DEL CICLO EVOLUTIVO

(1er CICLO) Relajación



- 1.- Entren. Autógeno (CB)
- 2.- Relajación Musc. Prog. (CB)
- 3.- Relaj. Sonido primordial (CA)



(2º CICLO) Concentración y Eficiencia



- 1.- meditación concentrativa (CB)
- 2.- meditación mántrica (CB)
- 3.- visualización dirigida CB)
- 4.- visión interior (CA)



(3er CICLO) Entretenimiento Virtual



- 1.- viaje visionario (CB)
- 2.- viaje de transformación (CB)
- 3.- viajes en el tiempo (CB)



(4º CICLO) Super-aprendizaje Virtual



- 1.- recuerdo de la forma (CA)
- 2.- olvido de la forma (CA)



(5° CICLO) Super-salud Virtual



1.- integración arquetípica (CB)



(6° CICLO) Entrenamiento en PES



- 1.- Psicometría
- 2.- Visión dérmica
- 3.- Telepatía



Psicometría



Visión dérmica



Telepatía

(7° CICLO) Ciclo Evolutivo



- Conciencia del Cosmos
- Conciencia del reino mineral
- Conciencia del reino animal
- Conciencia de nuestros ancestros (Preservación de la Vida)
- Conciencia del Ecosistema (Conservación de la Especie)
- Conciencia de la Emocionalidad
- Conciencia de la Visión Interior
- Conciencia del Vacío de las Formas



(III) Programa Educación sin fronteras

Comprende los MÓDULOS siguientes:

- 1.- Relajación
- 2.- Aprendizaje
- 3.- Meditación
- 4.- Integración

(1er Módulo) Relajación



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.



(2º Módulo) Aprendizaje



Elementos para la apertura de las barreras intelectuales que pudiésemos tener.



(3er Módulo) Meditación

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. (Ver los 7 ciclos del capítulo (II) en esta misma exposición)



(4º Módulo) Integración

Se reúnen los participantes para describir sus experiencias del programa e integrar lo aprendido con su forma de vida permanente.



(TV) Aplicaciones

Comprende los TEMAS siguientes:

- 1.- Educación
- 2.- Salud
- 3.- Trabajo
- 4.- Comunicaciones
- 5.- Entretenimiento

- **EDUCACION:**

- **aprendizaje virtual en el proceso de memorización y comprensión súbita a través del acceso directo (observador-participante) a temas de enseñanza.**



- **SALUD:**

- **participante en vivencia de proceso autocurativo, liberándose de las tensiones físicas, emocionales y mentales. 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.**



- **TRABAJO:**



- **orientado a mejorar la concentración y memoria, mediante técnicas que traen por efecto un crecimiento sustancial de la eficiencia en las labores desarrolladas.**



- **COMUNICACIONES:**



- **contacto y alcance del participante a otras formas de comunicación (intuición).**





• ENTRETENIMIENTO:

- **viajes virtuales:** el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje y entretenimiento.



• VIAJE DEL CHAMÁN:



SHAMAN

- 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.



REGRESO AL ORIGEN



INTRODUCCIÓN

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

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

En este ambiente, las imágenes dibujadas en los muros sufren una transformación. Entonces, es el comienzo de las visiones y viajes del chamán.

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

Año 2015. Carl Sagan, en su calendario cósmico, comprime los 15 mil millones de años equivalentes a un período de un solo año. Cada mes, representa a 1250 millones de años; cada día 40 millones de años; cada minuto 30 mil años y cada segundo 500 años. Entonces, el Big Bang ocurre el 1 de enero; el origen de la Vía Láctea el 1 de mayo; el origen del Sistema Solar el 9 de septiembre; la formación de la Tierra el 14 de septiembre; el origen de la vida el 25 de septiembre; la formación de las rocas el 2 de octubre; la formación de los insectos alados el 22 de diciembre; la formación de los árboles el 23 de diciembre; la aparición de los dinosaurios el 24 de diciembre; la aparición de las aves el 27 de diciembre; la extinción de los dinosaurios el 28 de diciembre; la aparición de los primates el 29 de diciembre; la formación de los grandes mamíferos el 30 de diciembre y el 31 de diciembre a las 22:30 hrs. aparece el hombre.

El hombre comprende que puede volver a recrear o regresar al origen con su inteligencia, pues somos hechos de las mismas partículas que vienen desde el comienzo del universo. Entonces, el hombre comenzó a “viajar” en sentido inverso al calendario cósmico, un regreso al origen, desde ahora hacia el comienzo, el Big Bang. En conciencia cuántica podía trascender el espacio-tiempo e identidad, para vivir experiencias de como “estar allí” en las diversas épocas de la historia del universo.

VIAJE EVOLUTIVO



En el presente, 31 de diciembre, el último segundo del Calendario Cósmico (CC): Exploración planetaria.

VIAJE A LOS ANIMALES



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.



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.



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.



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.



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, 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.



29 de diciembre del CC. Formación de los primates (Cenozoica).



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.



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



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.



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



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



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.

VIAJES A LAS CULTURAS



31 de diciembre, desde las 23.59.59 hrs. a las 23.58 hrs. del CC.
Formación de culturas.



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



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



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.



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 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.



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.



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



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.

VIAJE A LAS CAVERNAS



31 de diciembre a las 22:30 hrs. del CC. Aparece el hombre (Cuaternario).



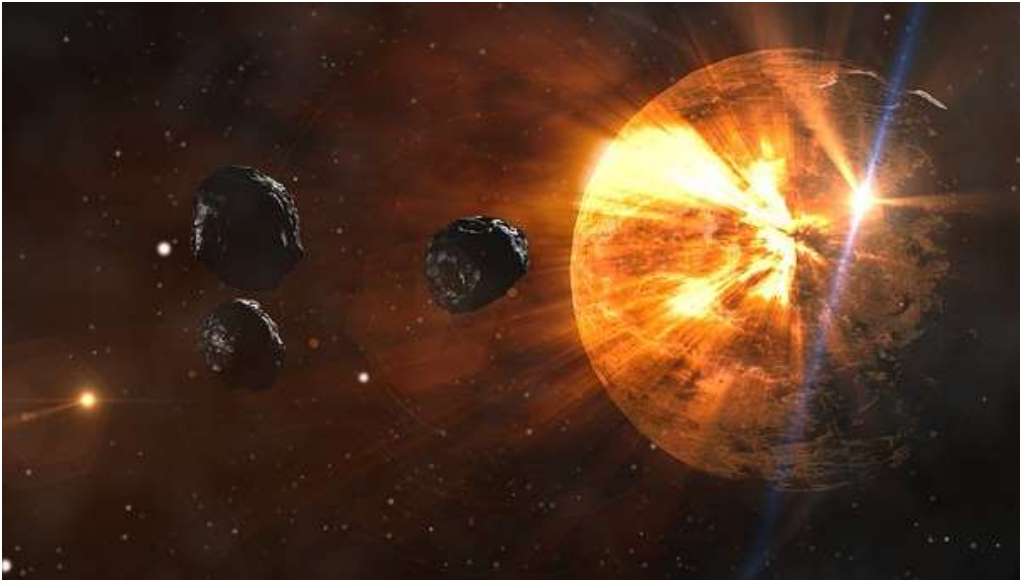
Estaba en una cueva en la época de las cavernas. Mi ropa era solo una piel de animal. Sostenía un palo en mis manos frente a una gran fogata que iluminaba la cueva. Mi pelo estaba muy desordenado.

VIAJES A LOS GRANDES MAMÍFEROS



30 al 27 de diciembre del CC. Formación de los grandes mamíferos, primates y las aves (Terciario).

FORMACIÓN: DINOSAURIOS-EXTINCIÓN



28 de diciembre del CC. Extinción de los dinosaurios (Cretásico).



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



27 de diciembre del CC. Formación de las aves (Jurásico).



24 de diciembre del CC. Aparición de los dinosaurios.



Me veía dentro de una cueva, y con lanzas intentábamos alejar al dinosaurio que nos amenazaba.

FORMACIÓN: VEGETACIÓN-INSECTOS

FORMACIÓN VEGETACIÓN



23 de diciembre del CC. Formación de los árboles (Carbonífero).



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.



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.

FORMACIÓN INSECTOS



22 de diciembre del CC. Formación de los insectos alados (Devónico).

FORMACIÓN: TIERRA DESDE BIG BANG



2 de octubre del CC. Formación de las rocas.



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



Del Calendario Cósmico: 14 de septiembre formación de la Tierra, 9 de septiembre origen del Sistema Solar, 1 de mayo origen de la Vía Láctea, 1 de enero ocurre el Big Bang.



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.



Recuerdo haber visto el anillo de Saturno muy cerca de mí, cuando viajaba sobre un planeta.



Me pasan muchas imágenes; era como ir a la velocidad de la luz.



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

OTRAS EXPERIENCIAS



(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 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.



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.



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.



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.

conclusión

- **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.

CONÓCETE A TI MISMO

