

TÉCNICAS RÁPIDAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

INTRODUCCIÓN

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 infinitud 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 Cuántica (MC) 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 MC 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 MC 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. Y, así accederemos a la realidad cuántica mediante **TÉCNICAS RÁPIDAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA**.

Este es el propósito de este escrito, la de facilitar el trance o acceso a la realidad virtual-compleja, mediante un proceso instantáneo de meditación¹.

La Meditación Cuántica, es un modelo de percepción de la realidad. 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

¹ Según el profesor Margenau, de la Universidad de Yale, existen *procesos virtuales* en breves instantes de tiempo que encierran sistemas complejos de incertidumbre, con características propias de comportamiento cuántico (El misterio de las coincidencias, de Eduardo Zancolli).

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. Es un Movimiento de la Realidad.

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 cuántica (MC) es un proceso de construcción de una realidad subjetiva. Si asimilamos las etapas del proceso de la MC 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 MC utiliza estas etapas en la construcción de realidades subjetivas. El proceso regular de la MC 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. Este sería el logro máximo de la Meditación Cuántica. Así, el modelo de meditación cuántica, 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 MC en el margen aproximativo a la conciencia ordinaria.

Dado que la evolución y desarrollo de la conciencia está orientada precisamente a ir hacia el encuentro con lo transpersonal/complejo, es importante saber, que efectivamente existen caminos, métodos y procedimientos que permiten facilitar rápidamente el salto a esta realidad trascendente. Se sabe que lo transpersonal/complejo no está lejano de nosotros, sino que se encuentra dentro de nosotros mismos en todo momento y en todos nosotros. Sólo necesitamos de una forma de entrar a este mundo no ordinario.

Proyecto Iniciación y degustación del sabor transpersonal

Los estados de conciencia, son provisionales y nos dan una imagen de los cambios que experimenta la conciencia, bajo diversas condiciones y procedimientos.

Es importante acceder a estados transpersonales, pues muchas personas se sienten lejanas a estas experiencias, poniendo barreras conscientes e inconscientes, creyendo no ser capaces para lograr esa inmersión.

Podemos tener el “sabor” de lo trascendente mediante el acceso a experiencias transpersonales, tales como experiencias conscientes de otros seres humanos, de otras especies, de vida vegetal, de naturaleza inorgánica, regresiones a la historia y prehistoria, futuro y lugares remotos, etc.

La experiencia de estados transpersonales puede ser una iniciación y degustación del sabor transpersonal, que lo motive a profundizar el conocimiento y prácticas, orientadas a una transformación permanente de la estructura de la conciencia.

El programa de iniciación transpersonal contempla dos tipos de talleres:

Experiencias de reducción fenomenológica: Facilitan la apertura a otras formas de percepción de la realidad. 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.

Talleres de Meditación y Relajación: busca, reducir o eliminar los bloqueos y tensiones; mejorar su energía y rendimiento; entrenamiento virtual; vivenciar con otras formas de aprendizaje; manejar eficientemente su salud y por último, un alcance en el entrenamiento de otras formas de comunicación.

ESTRUCTURA DE LA MEDITACIÓN CUÁNTICA

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 adquiera 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 sugestiones 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 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.

ELEMENTOS NECESARIOS EN LA MEDITACIÓN CUÁNTICA

Participación grupal

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.

Agentes del proceso de cambio

En todo este proceso de descubrimiento del Ser, participan los siguientes agentes del proceso de cambio:

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

Cuando experimentamos el proceso de Ser y Vivir como una forma de educación de la conciencia, comprendemos que estos cinco elementos del cambio interactúan, debiendo irnos liberándonos de ellos paulatinamente, para asumir la responsabilidad y adquirir una mayor y creciente independencia y autonomía que, permitan tomar nuestras propias decisiones y la dirección que le demos a nuestra vida.

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

Así, el desarrollo de la conciencia se manifiesta como un proceso de cambio de nuestras percepciones, lenguaje, pensamiento y acciones que van estructurándose desde un estado de identificación del proceso de transformación personal hasta uno de desidentificación del mismo.

1. Conciencia del proceso².

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

2. Referencia del proceso³.

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

3. Estructura del Proceso⁴.

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

4. Actor del Proceso⁵.

² 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”.

³ Comprende de acuerdo a F. Varela a “las operaciones con símbolos se pueden especificar usando sólo la forma física de los símbolos, no su significado”.

⁴ El mismo autor, plantea que el sustrato de la experiencia “abarca el cuerpo como estructura experiencial vivida y el cuerpo como el contexto o ámbito de los mecanismos cognitivos”.

⁵ Según este autor, ya señalado, le corresponde al “experimentador estar presente en la relación con el objeto experimentado”, desde el primer momento, en el “impulso básico para actuar hacia el objeto discernido”, hasta las percepciones y sentimientos que emerjan de la experiencia”.

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

5. Desidentificación del Proceso⁶.

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

Actividades presentes en la emergencia de la realidad.

1. “Ver” la Realidad.

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

2. “Hacer” la realidad.

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

Condiciones para “Hacer” la realidad.

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

⁶ F.Varela advierte, que “cuando el meditador aborda el desarrollo de la presencia plena con la ambición de adquirir habilidad a través de la determinación y el esfuerzo, la presencia plena/conciencia abierta se le escapa” y agrega, “cuando el meditador empieza a soltarse en vez de luchar para alcanzar un estado particular de actividad, el cuerpo y la mente se coordinan con naturalidad”.

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

1. Identidad
2. Percepción
3. Lenguaje

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

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

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

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

En la realidad transpersonal⁷ aunque no hay limitaciones de espacio tiempo, se mantiene aún la separación de objeto y sujeto.

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

⁷ De acuerdo al Espectro de la Conciencia de Wilber, las bandas transpersonales, aunque trascienden las fronteras del espacio-tiempo, no contemplan la eliminación de la dualidad sujeto-objeto. Solo en el estado fundamental de conciencia o nivel de la Mente, “el testigo y lo testimoniado, son lo mismo”.

Elementos simples del Proceso de Ver/Hacer la Realidad

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

Intención.

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

Objeto material o mental (visualización).

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

Reconocimiento.

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

Sentido.

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

Sensación.

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

Modelos emergentes (Atráctores)

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

SEGUNDA PARTE

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA.

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

partida es adoptar una actitud de reducción: poner entre paréntesis, suspensión de las creencias.

Las 10 experiencias instantáneas (juegos) de reducción fenomenológicas⁸ seleccionadas, son las siguientes:

1. Llamarse a sí mismo (8 minutos)
2. Vaciar de sentido una palabra (2 a 3 minutos).
3. Hacer una pared entre las manos (5 minutos).
4. Caminar en la oscuridad (algunos segundos).
5. Escuchar su voz grabada (algunos minutos).
6. Reírse (7 minutos).
7. Oír sonido interior (8 minutos).
8. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura (5 minutos).
9. Oír el sonido del mar (7 minutos).
10. Ver figuras de Escher (5 minutos).

Intención fenomenológica

En la contemplación de los fenómenos, se persigue una intención como resultado de la experiencia. Los tipos de intención buscados son los siguientes:

1. Desidentificación de sí mismo.
2. Disociación del objeto.
3. Lo visto difiere de lo sentido.

⁸ F. Bertossa & R. Ferrari señalan: “F. Varela propuso un método llamado neurofenomenología y que trabajó hasta el final de su vida, junto a filósofos y psicólogos experimentales, para perfeccionarlo e impulsarlo. Es un primer paso muy prometedor que busca colmar la ausencia de procedimientos operativos que presentan las obras de Husserl y otros fenomenólogos.”

4. Sensación de incertidumbre.
5. Experiencia de desplazamiento de la percepción.
6. Sensación de liberación.
7. Sensación de cruzar a un mundo silencioso.
8. Experiencia de visualización.
9. Sensación de trascendencia de ubicuidad.
10. Sensación de interferencias en la percepción.

PRÁCTICAS INSTANTÁNEAS DE REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA Y MEDITACIÓN CUÁNTICA

Ahora, ubiquemos un lugar donde nos relajaremos. Ya preparados, (sentados, de pie o tendidos), primero elijamos uno de los 10 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 vivida⁹.

Prácticas instantáneas de reducción fenomenológica

1. Llamarse a sí mismo.

(8 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir su nombre pausadamente.

INTENCIÓN: Desidentificación de sí mismo.

Experiencia (Descripción)

⁹ 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.

2. Vaciar de sentido una palabra.

(2 a 3 minutos)

ACTIVIDAD: Repetir el nombre de un objeto.

INTENCIÓN: Disociación del objeto.

Experiencia (Descripción)

3. 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)

4. Caminar en la oscuridad.

(Algunos segundos)

ACTIVIDAD: efectuar la acción.

INTENCIÓN: Sensación de incertidumbre.

Experiencia (Descripción)

5. Escuchar su voz grabada.

(Algunos minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de desplazamiento de la percepción.

Experiencia (Descripción)

6. Reírse.

(7 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de liberación.

Experiencia (Descripción)

7. Oír sonido interior.

(8 minutos)

ACTIVIDAD: Tapar sus oídos y escuchar.

INTENCIÓN: sensación de cruzar a un mundo silencioso.

Experiencia (Descripción)

8. Caminar sobre una línea en suelo, imaginando estar a gran altura.

(5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: Experiencia de visualización.

Experiencia (Descripción)

9. Oír el sonido del mar.

(7 minutos)

ACTIVIDAD: Colocarse caracol al oído y escuchar.

INTENCIÓN: Sensación de trascendencia de ubicuidad.

Experiencia (Descripción)

10. Ver figuras de Escher.

(5 minutos)

ACTIVIDAD: efectuar acción.

INTENCIÓN: sensación de interferencias en la percepción.

Experiencia (Descripción)

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN CUÁNTICA

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.

TECNICAS PRELIMINARES

Relajación Muscular Progresiva

(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)

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) (pausa5). 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.

Entrenamiento Autógeno

(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)

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) (pausa5). 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.

Relajación del Sonido Primordial

(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)

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.

TÉCNICAS BÁSICAS

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
- Visualización Dirigida

Entretenimiento Virtual

Mediante una variedad de viajes virtuales el participante se ve expuesto a cambios en su percepción y sensaciones que facilitan su aprendizaje.

- Visualización Libre
- Viajes en el Tiempo

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

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 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.

VIAJES DE TRANSFORMACION

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

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

(Módulo peri-transverbal)

Visualización Libre. (pausa3) Para viajar a un lugar lejano, normalmente nos preparamos física, intelectual y mentalmente para ello. Disponemos de referencias del lugar donde llegaremos. También

establecemos diversos contactos con personas antes, durante y después del viaje. Por último, hacemos el viaje en el cual vamos experimentando los distintos estados de emoción por el cambio de percepción de una nueva realidad que nos ofrece un ambiente desconocido (pausa 3). Viajar al interior de sí mismo, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual, tratando de producir una especie de vacío mental. De ahí que, prácticamente carecemos de referencias personales que serían las más adecuadas para comprender estas experiencias (pausa 3). Es un viaje por el mundo de la imaginación (pausa 3). Ahora en posición de meditación, cerremos los ojos y comencemos a viajar (pausa 2). Imaginémonos que somos un ave, pez o animal que más afinidad tengamos con aquel (pausa 2) Entonces elijamos un "lugar de partida" conocido por nosotros, (pausa 2) dejemos que ese "ser imaginario" se deslice libremente por tierras conocidas o desconocidas. Quizás en sus comienzos nuestra imagen se "mueva" por nuestra propia voluntad, pero a medida que nos vayamos relajando parecerá que adquiere libertad para moverse sin nuestro control voluntario. Dejemos vagar la imaginación y veamos dónde nos lleva (pausa 2). Asistiremos a una fantasía de un verdadero viaje por ese continente perdido de la imaginación (pausa 2). Después de un proceso de varios minutos, imaginemos que nuestro amigo (ave, pez o animal) regresa al lugar de partida y "despertamos" felices de nuestro viaje (pausa 5) (**grabe música seleccionada**) (pausa 5). La meditación ha terminado (pausa3) podemos abrir los ojos suavemente (pausa3) podemos movernos suavemente (pausa3) abramos los ojos suavemente (pausa2) movámonos suavemente (pausa2) estamos despiertos (pausa1). La meditación ha terminado.

VIAJES EN EL TIEMPO

APLICACIONES:

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

TECNICA:

(Módulo verbal)

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

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

Lo principal es que podemos obtener beneficios positivos de esta experiencia.

(Módulo peri-transverbal)

Viajes en el Tiempo. (pausa3) Viajar a otras épocas, trae aparejado similares condiciones al de un viaje a otra ciudad o país desconocido. La preparación comienza con una relajación física y mental, excluyendo de la atención cualquier ejercicio intelectual (pausa 5).

Hemos visto que la música favorece la relajación. Sin embargo, una de las formas más eficaces para obtener una hiper-relajación consiste en hacer lo siguiente (pausa3). Pongámonos cómodos en posición de relajación (pausa2). Cerremos los ojos y prestemos gradualmente la atención a nuestro cuerpo, desde los pies hacia arriba, soltando todas las tensiones en este recorrido. (pausa3) (**Grabe música seleccionada**) (pausa 5). Ahora, para viajar a tiempos lejanos, estamos en un lugar de partida en otra época diferente de la actual (pausa 3). A medida que nos 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) (**grave música seleccionada**) (pausa 5). La

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