

¡QUE RAYOS SABEMOS!

Guía de Estudio

Presentación del Instituto de Ciencias Noéticas y Captured Light Industries.

“Cuanto más brillan los fogones del conocimiento, ante nuestros atónitos ojos más se revela la oscuridad”-- Terence Mc Kenna

“Lo importante es no dejar de preguntar. La curiosidad tiene su propia razón de existir. No podemos sino sentir estupor al contemplar los misterios de la eternidad, de la vida, de la maravillosa estructura de la realidad. Basta con el intento de cada día por aprehender un poquito de este misterio. Jamás pierda la sacrosanta curiosidad.”-- Albert Einstein

Bienvenido a la Guía de Estudio *¡Qué rayos sabemos!?* Felicitaciones por su decisión de continuar la aventura que comenzó al ver la película. Las preguntas que lo indujeron a esta aventura son cuestiones profundas que los filósofos, científicos y místicos exploraron por miles de años. Esta exploración nos lleva a percatarnos de lo desconocido, y a apreciar lo profundo del misterio. Ofrecemos esta guía de estudio para enriquecer su capacidad de navegar los misterios con la mente y el corazón abiertos.

Como núcleo central de este film figuran las provocativas preguntas sobre la manera en que participamos del devenir de una realidad dinámica. *¡Qué rayos sabemos?* presenta como propuesta la idea de que no hay un universo estático, sólido y que la realidad es mutable- y pasible de ser afectada por nuestra mismísima percepción. El film reconoce, también, que la realidad no es por completo relativa y que no se la crea simplemente de la nada. Las madres sí paren bebés que son muy reales. Algunas cosas son más sólidas y confiables que otras.

La corriente principal de la comunidad científica considera marginales muchas de las afirmaciones e investigaciones citadas en *¡Qué rayos sabemos!* Tanto por no haber sido comprobadas para satisfacción de todos o porque desafían teorías científicas imperantes. Aunque tal vez decidamos creer por parecernos correctas es importante poder discernir la diferencia entre lo que se sabe por empiricismo sensorial o ciencia y la sabiduría fundada en la intuición, insight espiritual, la naturaleza o el cuerpo. Una vez establecida la diferencia hay que considerar que la apertura hacia el vasto universo requiere todos nuestros modos de conocer: el rigor de la ciencia, el poder de la imaginación, la sabiduría incorporada y la visión mística. Esperamos que esta guía de estudio acompañe su jornada hacia un saber más profundo e invite a su imaginación hacia un imperio creciente de la posibilidad.

Contenido de la Guía

Esta guía se divide en capítulos que aportan una somera visión de áreas temáticas, así como referencias y *links* a los artículos. Cada capítulo incluye también preguntas para generar diálogo, actividades para una mayor compenetración con las ideas y citas como inspiración.

LOS CAPÍTULOS INCLUYEN:

El cambio de paradigma

Un paradigma configura un patrón filosófico o teórico que enmarca nuestra experiencia y crea un retrato coherente de la realidad – una visión del mundo. ¿Cuáles son las raíces del paradigma imperante hoy? ¿Qué visión del mundo propone el film? ¿Cómo nos afecta en realidad nuestro paradigma? Nuestra visión del mundo implica una forma del saber. Este capítulo explora también la manera en que se cuestiona aquello que el saber sostiene. ¿Qué hace que la ciencia, la intuición o los mensajes canalizados sean confiables o fáciles de descartar?

Realidad Cuántica

¿Cuáles son los descubrimientos de la física cuántica? ¿Qué desafíos plantean a nuestra visión actual del mundo? ¿Qué nos dicen los descubrimientos de la física cuántica acerca de la naturaleza de la realidad? Muchos de los pioneros en física cuántica discrepaban sobre las implicancias de sus descubrimientos. Explore las diferentes explicaciones y perspectivas de esta imponente ciencia o agregue la propia.

Cómo crear nuestros días

¿Cómo podemos, en conciencia y con clara intención, crear nuestros días? ¿Qué evidencia hay del poder de la intención? ¿Cómo podemos saber si nuestra intención está surtiendo efecto? Aquí se exploran tanto la amplitud como los límites de nuestras capacidades creativas y se ofrecen lineamientos para establecer nuestra propia práctica de creación de nuestros días.

Sanación del pasado

¿Cómo podemos soltar las viejas historias y cambiar la forma de interacción con el mundo? Aquí exploramos las formas en que los patrones emocionales pueden convertirse en procesos biomecánicos y presentamos lineamientos para empezar a liberarnos de viejos condicionamientos.

COMO USAR LA GUIA

“Al establecer una conexión entre sí, los individuos se convierten en algo diferente...Las relaciones nos cambian, evocan algo más en nosotros. Sólo al reunirnos con otros se tornan visibles nuestros dones, aún ante nosotros mismos.”

–Margaret Wheatley y Myron Kellner–Rogers

GRUPOS DE ESTUDIO

Puede que le resulte más divertido y enriquecedor explorar en compañía de otros valientes aventureros. Pueden explorarse más ideas, escuchar perspectivas diferentes o recibir apoyo en su transformación. Esta guía de estudio fue diseñada para facilitar a los grupos su trabajo con el material.

El Instituto de Ciencias Noéticas cuenta con una red nacional de grupos comunitarios conformados por miembros de IONS. Esta es una excelente manera de encontrarse con otras personas que exploran el mismo terreno. Los grupos se organizan y auto-dirigen mediante la asociación voluntaria que opera independientemente del Instituto. (www.noetic.org/community/groups.cfm).

Ya decida unirse a un grupo de IONS o iniciar el propio, sugerimos que reúna entre cinco y diez personas y reserve un mínimo de dos o tres horas para cada capítulo. Confirme que antes del encuentro todos hayan tenido oportunidad de reflexionar sobre lo leído. También es útil tener algunas secciones de la lectura resaltadas o preguntas listas para despertar el interés.

FACILITADOR

Para maximizar los logros del grupo de estudio, sugerimos que cuente con un facilitador que abra y cierre el encuentro, se asegure de que todos tengan oportunidad de contribuir, mantenga una actividad fluida, compruebe el paso del tiempo con el reloj y acuerde el próximo facilitador y anfitrión.

PROCESO DEL GRUPO

Sea el grupo de estudio regular o hayan invitado a personas nuevas para tratar áreas específicas, aquí van algunas sugerencias:

- ¡Ofrezca comida! Nunca subestime el poder de la comida.
- Elija un anfitrión.
- Elija un facilitador.
- Empiece y termine en tiempo.
- Organice los encuentros para un mismo día de la semana y a la misma hora.
- Planifique los encuentros con tanta anticipación como sea posible.

Resulta beneficioso que el grupo acuerde algunas reglas básicas para la participación. Aquí van algunas sugerencias (ver también la sección del diálogo de grupo):

- Leer el contenido pertinente antes del encuentro.
- Mientras alguien habla mantenga una firme intención de presencia.
- Trate de no interrumpir.
- Hable y escuche desde el corazón.
- Asegúrese de que todas las voces sean escuchadas.

FORMATO DEL ENCUENTRO

Esta guía aporta material para su libre utilización en los encuentros. Lo invitamos a ser creativo y a seguir la energía del grupo. Aunque elija no seguir un formato de encuentro, es útil tener alguno disponible como plataforma de lanzamiento. A continuación encontrará un diagrama de flujo y algunos elementos que recomendamos:

Conformación del espacio (5 a 10 minutos) – Siéntense en círculo y acuerden un momento de silencio para sentir las presencias juntos. Puede encender una vela o invocar de algún modo el espacio sagrado. Es un buen momento para leer un poema o expresar una intención, por ejemplo, “que nuestro tiempo juntos ayude a cada uno de nosotros a tornarnos plenamente abiertos a la belleza y al misterio de la existencia, y que traiga más conciencia a nuestro mundo.”

Check-In (10-15 minutos) - Si el grupo es nuevo, asegúrese de que todos tengan oportunidad de presentarse, decir de dónde son y por qué han venido. Aunque todos estén familiarizados entre sí puede ser útil dar una vuelta al círculo y que cada uno comparta los puntos de interés y curiosidad que los trajeron a esta reunión en particular. No deberían tomarse más de dos minutos por cada check-in.

¿De qué se trata? (15 – 20 minutos) – Repase el contenido del capítulo invitando a las personas a compartir qué secciones les resultaron de mayor interés.

Diálogo Grupal (45-60 minutos) – Repase las preguntas del diálogo en busca de inspiración. Estas aparecen en distintos párrafos de la lectura. Algunos capítulos presentan preguntas adicionales al final. Como las preguntas son numerosas, sugerimos que lean cada una en voz alta y respondan las que les resultan más estimulantes. Algunas preguntas invitan a la exploración intelectual, otras son más personales, en tanto que algunas son prácticas. Recomendamos que se tome tiempo para compartir pensamientos y reflexiones con cada una de estas áreas. Encontrarán sugerencias en cada una de las siguientes secciones de “Diálogo Grupal” para que éste sea lo más enriquecedor posible.

Ejercicios y Actividades (20 minutos por ejercicio) – Cada capítulo incluye diversas actividades diseñadas para lograr una plena compenetración con el material y para explorar sus implicancias. Se pueden intercalar los ejercicios entre los diálogos o hacerlos después. Encontrará actividades grupales para enriquecer los encuentros así como actividades y prácticas individuales que permiten una exploración personal más profunda.

Compartir recursos (5 -10 minutos)- Déle a todos oportunidad de compartir y distribuya recursos, artículos e información sobre el tema. Aliente a los participantes a buscar material a compartir en futuros encuentros de grupo.

Llevar a casa – (5 minutos) - Cada capítulo incluye varias actividades o prácticas que se pueden hacer en casa. Considere las posibilidades y decida qué se compromete a hacer.

Check-out (10 – 15 minutos) - Dé una vuelta al círculo para compartir intenciones y tareas que las personas se comprometen a hacer en casa, para expresar gratitud y reconocimiento y para comentar qué funcionó o no en el encuentro. El próximo facilitador podría tomar notas a utilizar en los futuros encuentros.

Planificar con anticipación (5 minutos) – Defina la logística del próximo encuentro. Asegúrese de fijar fecha, elegir anfitrión, facilitador y el capítulo a estudiar.

Cierre (5 minutos) – Cierre el encuentro con un momento de silencio y ofrezca una bendición o poema. Si encendió una vela para el encuentro, pueden apagarla como parte del ritual de cierre.

Dialogo Grupal

“Muchos creen estar pensando cuando están meramente reordenando sus prejuicios.” – David Bohm

¿Qué convierte a algunas conversaciones en mucho más jugosas y satisfactorias que otras? A veces tiene que ver el contenido. A menudo, es una función de la manera en que las personas hablan y se escuchan unas a otras. En el mejor de los casos, la conversación puede constituir una exploración hacia una mejor comprensión, conexión y posibilidad. El buen diálogo no consiste en argumentos, posturas, actitudes defensivas, discusiones burlonas, o cualquier otra forma de comunicación mediante la cual nada se descubre ni se conecta con el otro. Un buen diálogo, en realidad, cambia nuestro modo de pensar.

El símbolo de la Palabra -Talking Staff (TS)– Muchas investigaciones han explorado las estructuras que hacen que las conversaciones grupales sean en verdad generadoras. Algunas herramientas, como el símbolo de la Palabra o TS (por lo general una varilla o palito), son antiguas. El uso del mismo es una estructura simple que permite profundizar en la conversación. La persona que lo sostiene habla desde el corazón. Cuando no es uno el que habla, se le escucha. Si desea hablar, indique con un gesto que le gustaría recibir al TS.

Diálogo según Bohm - David Bohm, físico cuántico, desarrolló una forma más reciente de diálogo. El Diálogo estilo Bohm es un proceso que pone en práctica las ideas expresadas en *¡Qué rayos sabemos!* Si le interesa, puede encontrar más información en: www.thedialogueproject.org/dialogue.htm. Diseñado para ayudar a develar viejos hábitos mentales y así liberarnos de ellos de modo que en lugar de seguir repitiendo viejas presunciones y creencias, concibamos nuevos pensamientos y creemos nuevas redes neurales entre todos.

Cualquiera sean las herramientas a utilizar, por formal que sea el diálogo, embárgese en una gran aventura.

*El señor acompañe a aquellos que exploran
En la causa de la comprensión:
A aquellos a quienes la búsqueda aleja
De lo familiar y confortable
Llevándolos hacia el peligro o a la soledad aterradora.*

*Intentemos comprender sus confrontaciones o
Su lenguaje inusual; la vida singular de sus emociones,
Pues fueron afectados, moldeados y cambiados
Por su lucha en las fronteras de la oscuridad salvaje,
Como podemos ser afectados, moldeados y cambiados nosotros
Por las nuevas percepciones que nos traen
Dios los bendiga con fortaleza y paz.
Amén*

Por Luenig, de "Prayer Tree"

El Instituto de Ciencias Noéticas

El Instituto de Ciencias Noéticas (IONS) creó esta guía de estudio. IONS es una organización educativa y de investigación sin fines de lucro que presta servicios a un movimiento global emergente de ciudadanos conscientes dedicados a manifestar nuestras más amplias capacidades para crear un mundo mejor.

La palabra “noético” proviene del antiguo término griego: nous. Hace referencia a un saber interior: un tipo de consciencia intuitiva que permite acceso directo e inmediato al conocimiento más allá de nuestro pensamiento racional y nuestros sentidos normales. Las Ciencias Noéticas exploran el cosmos interno de la mente – consciencia, alma, espíritu- y la forma en que éste se relaciona con el cosmos externo del mundo físico.

Durante su viaje a la luna en 1971 Edgar Mitchell, astronauta de la Apollo 14, vivió una epifanía que le cambió la vida llevándolo a la visión y creación del instituto de Ciencias Noéticas. Mientras observaba al planeta Tierra flotar en el vasto espacio, lo envolvió un profundo sentido de conectividad universal. Como dijera Mitchell: “la presencia de la divinidad se tornó casi palpable, y supe que la vida en el universo no era sólo un accidente producto de procesos aleatorios... El conocimiento me llegaba directamente.”

Hoy una gran comunidad Noética cumple con la misión visionaria de Mitchell por medio de investigación de avanzada, programas de aprendizaje transformadores, y 30.000 miembros. IONS dirige y promueve investigación de avanzada de los potenciales y poderes de la consciencia que incluyen la percepción, la creencia, la atención, la intención y la intuición. El Instituto explora fenómenos que no encajan necesariamente en los modelos científicos convencionales, a la vez que mantiene el compromiso con el rigor científico. IONS construye comunidad, hace posible que sus miembros y colegas compartan sus experiencias e ideas entre sí por medio de grupos comunitarios locales, discusiones en línea, y otras oportunidades para establecer redes de comunicación.

IONS no es asociación espiritual, ni grupo de acción política, ni instituto que sirva a una única causa. Preferiblemente, el Instituto de Ciencias Noéticas honra toda visión de mente abierta y las múltiples formas de saber, aporta discernimiento a su tarea, y apoya diversas perspectivas en cuestiones sociales y científicas.

Referencias: Para información general sobre IONS visite nuestro sitio de red: www.noetic.org. Para mayor información sobre la investigación en IONS ver: www.noetic.org/research.cfm. Encontrará información sobre los grupos comunitarios en: www.noetic.org/membership.cfm

Otras referencias

LIBROS

Bohm, David. *On dialogue*. Routledge, 1999.

Ellinor, Linda, and Gerard, Glenna. *Dialogue: Rediscover the Transforming Power of Conversation*. John Wiley and Sons, Inc. 1998.

Hammond, Sue Annis. *Thin book of Appreciative Inquiry*. Thin Book, 1998.

Issacs, William, *Dialogue: The Art of Thinking Together*. Doubleday, 1999.

Jaida N'Ha, Sandra. *The Joy of Conversation*. Utne, 1997. *The Utne Reader*—guía de salones co-creativos de todo tipo. Excelente material sobre círculos de estudio, círculos de escucha, y más.

Ver: www.utne.com

Oliver, Leonard P. *Study Circles: Coming Together for Personal Growth and Social Change*. Seven Locks Press, 1987.

INTERNET

Encontrará una lista informativa que distingue el diálogo del debate, Ver Dialogue vs. Debate en la Base de Datos de "Canada's National Adult Literacy Database":

www.nald.ca/clr/study/scdvd.htm

Para una descripción general de muchos tipos de diálogo y de facilitador, ver las páginas del sitio de red del Co-Intelligence Institute: www.co-intelligence.org

CENTRO DE RECURSOS

The Study Circle Resource Center, PO Box 203, Pomfret, CT, 06258. Phone (860) 928-2616, FAX (860) 928-3713, email src@neca.com y www.studyircles.org. Aporta material de capacitación, portafolios de círculo de estudio y apoyo. Equipos de ayuda. Puede solicitarles la guía de estudio "Building Strong Neighborhoods" y el paquete más grande para grandes barrios con planes para organización de ciudades así como guía de diálogo.

Reconocimientos

Hace falta todo un pueblo para escribir una guía de estudio. Damos gracias por cada miembro del pueblo:

Executive Director: Marilyn Schlitz, PhD

Project Director: Gwen Gordon

Business Director: Stephen Dinan

Editorial Consultant: Keith Thompson

Production Support: Charlene Farrell, Matthew Gilbert, Jenny Mathews, Jeffrey Zienowicz

Copy Editors: Vesela Simic

WRITERS/RESEARCHERS

Gwen Gordon, June Katzen, Christian de Quincey, PhD, Dean Radin, PhD,

Marguerite Rigoglioso, Marilyn Schlitz, PhD, Keith Thompson, Cassandra Vieten, PhD

RESEARCH ASSISTANTS

Bob Lange, Lael O'Leary, Thomas Mc Farlane, Gregory Mengel, Michelle Woodward

EL CAMBIO DE PARADIGMA

- ¿Qué es un paradigma?
- ¿Cómo cambian los paradigmas?
- ¿Cómo sabemos aquello que sabemos?
- ¿Qué es la verdad?

“Aparentemente el éxito de las obras maestras no reside tanto en su falta de errores – de hecho, toleramos los más crasos errores en todas ellas – sino en la poderosa capacidad de persuasión de una mente que domina por completo su perspectiva.” – Virginia Woolf.

“El universo está hecho de historias, no de átomos.” Muriel Rukeyser

Desde que los seres humanos desarrollaron por primera vez la capacidad de pensar y de maravillarse, nos hemos maravillados ante la magnificencia, ante la belleza y ante las, en ocasiones, aterradoras fuerzas de la naturaleza. Como testigos de la jornada desde el milagro del nacimiento hasta la finiquitad de la muerte, nuestros ancestros se preguntaron ¿de dónde venimos? ¿Adónde vamos? Como nosotros, deseaban conocer cómo encajamos en el mundo que nos rodea.

Para dar sentido a estos misterios creamos historias. Algunas culturas crean historias sobre espíritus de la tierra alojados en la naturaleza, otras acerca del único dios del cielo que rige desde allí, y otras nos dicen que estamos solos en un universo indiferente.

- ¿Podemos decir que alguna de estas historias es más cierta, mejor o más válida que las demás?
- De ser así, ¿de qué manera?
- ¿Cómo apreciamos qué es cierto?



- Y, ¿qué pasa cuando las historias en que confiamos dejan de tener sentido?

Las ideas presentadas en el film *¡Qué rayos sabemos!?* desafían aspectos de la historia imperante que Occidente se contó a sí mismo durante los últimos 300 años. La paradoja es que estos desafíos surjan al profundizar la ciencia occidental su estudio del mundo. Por cierto, la historia de la ciencia puede ser vista como una evolución de ideas que revelan no sólo que la realidad no es como parece sino que también nosotros no somos quienes creemos ser. El film presenta en parte la ciencia y la filosofía que conforman la base de una nueva historia y sus implicancias hacen añicos todo paradigma.

¿Qué es un paradigma?

El término “paradigma” hace referencia al contexto conceptual, el sistema de creencias y la perspectiva general desde la que vemos e interpretamos al mundo.

El diccionario define paradigma como “un patrón, ejemplo o modelo.” Proviene del término griego *paradeigma*, compuesto por *para*, que significa “junto a, más allá de, paralelo a” y *deigma*, “ejemplo” o “muestra”. De modo que para-digma significa “junto a o más allá del ejemplo”; se puede decir que es aquello que está al lado de o “se ajusta” al ejemplo- es decir, un modelo. Podríamos también decir que es aquello que está “más allá de lo que se ve o muestra”, lo que implica que de algún modo es invisible o pasa desapercibido. Así pues, el paradigma tiene un doble sentido, significa tanto un modelo de algo (el mundo, por ejemplo) y una estructura invisible (por ejemplo, el sistema de pensamiento por el cual vemos al mundo).

Nuestro paradigma determina aquello que somos capaces de ver, cómo pensamos y qué hacemos. No cuestionamos su exactitud ya que no somos, por lo general, conscientes de su existencia. Intentar reflexionar sobre nuestra visión del mundo es como intentar estudiar el color azul a la vez que usamos anteojos azules. No podemos distanciarnos lo suficiente para ver la medida en que afecta nuestra percepción. Simplemente asumimos que así como vemos las cosas es cómo son en realidad. Nuestros paradigmas son, por lo general, todo lo que conocemos y sólo se tornan perceptibles cuando nos encontramos con otros diferentes del propio.

LOS PARADIGMAS CIENTÍFICOS

El historiador de la ciencia, Thomas Kuhn, sacó a la luz a los paradigmas en su clásico libro *La Estructura de las Revoluciones Científicas* (The Structure of Scientific Revolutions, University of Chicago, 1962). Describe cómo la comunidad científica sostiene los paradigmas “como una decisión judicial aceptada en la legislación.” Kuhn va más allá y explica:

“Los paradigmas cobran su estatus porque son más exitosos que sus competidores cuando se trata de resolver unos pocos problemas que el grupo de profesionales acaba de reconocer como críticos. El éxito de un paradigma...es desde el comienzo, y en gran parte, una promesa del éxito a descubrir entre una selección aún incompleta de ejemplos. La ciencia normal consiste en la realización de esa promesa.”

Según Kuhn, un paradigma científico se acerca más a una hipótesis elaborada por la “ciencia normal” mediante la acumulación de más y más datos. De este modo, los científicos tienden a buscar la correspondiente coherencia y a evitar la novedad. Con frecuencia pasan por alto anomalías que desafían al paradigma existente hasta que aquellas anomalías se tornan demasiado perturbadoras para ser ignoradas.

Todo paradigma científico existe dentro de un contexto cultural que apoya el proyecto de ciencia. Si bien los paradigmas pueden darse en distintas escalas – personal, familiar, comunitaria, - fluyen del paradigma cultural más profundo que conforma el contexto dentro del cual reside nuestra comprensión de la ciencia o de la religión.

Las Metáforas En Nuestra Vida

Nuestros presupuestos básicos sobre el universo son parte de las metáforas que usamos. Joanna Macy, eco-filósofa, explora las cinco metáforas esenciales por las que los pueblos de las distintas tradiciones espirituales ven el mundo: el mundo como campo de batalla, el mundo como aula, el mundo como trampa, el mundo como amante, el mundo como sí mismo (*self*). Agregamos a esta lista: el mundo como máquina.

Referencia: Para más información sobre Joanna Macy y su trabajo, ver www.joannamacy.net

EL MUNDO COMO CAMPO DE BATALLA

“Muchos ven al mundo como campo de batalla donde el bien y el mal se enfrentan, a la vez que las fuerzas de la luz se batan con las fuerzas de la oscuridad. Esta antigua tradición data de los seguidores de Zoroastro y de los Maniqueos... Existe la sensación de estar peleando la batalla de Dios y de que en último término se ganará. Según Macy, William Irwin Thompson llamó a este tipo de certeza y de santurronería “el apartheid del bien”.

EL MUNDO COMO AULA

“Aquí la visión no es el trezarse en lucha o vencer al enemigo, sino el liberarnos y escapar de la maraña de este mundo. Intentamos sustraernos y ascender a un plano más alto, supra-fenomenal. Fundada sobre una visión jerárquica de la realidad, en esta instancia la mente es vista como superior a la materia y al espíritu se lo coloca por encima de la naturaleza. Esta visión propone el desprecio por el plano material”, dice Macy. El mundo occidental se fundó sobre esta metáfora, cuya trampa reside en la ilusión de que el mundo fenomenal es real. Para conocer la verdad uno debe aprehender directamente las ideas o las formas eternas, trascendentes Platónicas. Estas formas perfectas son inmutables, una aceptable liberación del sobrecogedor flujo y caos del mundo.

Todas las grandes religiones de los últimos tres mil años incorporan elementos de esta visión del mundo, independientemente de su visión metafísica. Macy afirma: “Muchos de nosotros en nuestro sendero espiritual caemos en esta visión. Al querer reafirmar una realidad trascendente distinta de una sociedad que parece muy materialista, la colocamos a un nivel supra-fenomenal lejos de la confusión y del sufrimiento. Imaginamos que la tranquilidad que aporta la práctica espiritual pertenece a un lugar distante, no de nuestro mundo, al que podemos ascender y así estar seguros y serenos. “Para aquellos que no participan de la búsqueda espiritual, otra visión de este mundo es la idea de que primero necesitamos sanar nuestras neurosis y dolores de cabeza para luego participar en el mundo. Desde esta visión, el self y el mundo aparecen esencialmente separados, por lo que la creencia es que podemos sanar a uno sin sanar al otro.

EL MUNDO COMO MAQUINA

También conocido como la modernidad, el mundo es visto como un conjunto de objetos inanimados que interactúan de manera predecible, mecánica según leyes matemáticas (desarrolladas en su mayoría por Isaac Newton, conocidas como Newtonianas, o física clásica). Introducidas en el siglo XVII por Descartes, Newton, Bacon y otros, la modernidad estableció una discontinuidad entre mente y materia, lo subjetivo y lo objetivo, y en último término entre la ciencia y la religión. Después de siglos de lucha entre una creciente ola de empiristas que se debatía con una inamovible teología, surgió una incómoda tregua. La ciencia pretendía dominar el campo del mundo físico, la religión pretendía dominar el campo del mundo mental.

Referencia: Para más información sobre la revolución científica, ver la página sobre el tema en el portal de la red de Internet Modern History Sourcebook:

www.fordham.edu/halsall/mod/modsbook09.html. --- Para más información sobre el amor y la biología evolucionista, ver Dr. G. Campbell Teskey "A Discusión of David Buss's 'A Dangerous Passion' – Jealousy & Evolutionary Psychology"

www.abskeptic.htmlplanet.com/files/speaker_200203_tes.htm.

Para más información sobre la psicología evolucionista, efectuar la búsqueda utilizando los términos "trabajo psicología evolucionista" en el portal de Psychology Today :

www.psychologytoday.com.

En una visión del mundo donde lo físico y lo mental presentan lealtades dispares ¿qué pasa con los poderosos impulsos religiosos y espirituales que tratan el esencial rol del significado en nuestras vidas? El teórico integral Ken Wilber sostiene que cuando se relega a un plano inferior la necesidad básica humana por la trascendencia, ésta surge "al sesgo", mediante la compulsión de acumular posesiones y de mimar al ego.

EL MUNDO COMO AMANTE

Macy nos dice que con esta visión, "el mundo es visto como un muy íntimo y gratificante partenaire. En el hinduismo encontramos algunas de la más ricas expresiones de nuestra relación erótica con el mundo. El deseo juega un rol creativo, manifiesta al mundo, mientras que su carga pulsa hacia la veneración de Krishna, en la que los cánticos devotos, o *bhajans*, despiertan las ansias eróticas del cuerpo y del alma... Uno se siente envuelto en el erótico juego primal de la vida. Esta afirmación erótica del mundo fenomenal no se limita al Hinduismo. Las religiones de las antiguas diosas, ahora en estudio, también lo presentan, como algunas ramas del sufismo y de la cábala, a su vez que el cristianismo tiene su tradición de misticismo nupcial."

Los poetas románticos del siglo XIX como Blake, Wordsworth y Shelley sintieron esta afinidad con el mundo, como también la sintiera Walt Whitman en su "cuerpo eléctrico". El Movimiento Trascendentalista Americano, con Emerson y Thoreau, también comulgaron profundamente con el mundo natural para descubrir que hacerlo los tornaba más plenamente humanos.

Referencias: Ver “Eros y Afrodita” por Erin Sullivan en www.erinsullivan.com/articles/eros_aphrodite_article.htm--- Ver también “Eros and the Psychology of Worldviews” por Eugene Webb en <http://faculty.washington.edu/ewebb/Eranos.html>

EL MUNDO COMO SELF (SI MISMO)

El mundo como amante es un complemento del mundo como self (sí mismo). El sujeto (el amante) y el objeto (el amado) ya no están separados. El mundo es un todo interconectado y cada individuo un nodo en la viva red de vida. La tradición hindú ofrece la imagen de la red de Indra, en la que cada nodo es una joya que brilla con el reflejo de todos los demás nodos. En el pensamiento budista encontramos esta idea expresada en el concepto de “origen dependiente” o de causalidad mutua. Actualmente esta percepción aparece también en el reino de la ciencia – en la teoría general de sistemas, en la ciencia de la complejidad, y en la física cuántica. Estamos descubriendo que la Mente es inmanente por naturaleza, que se extiende más allá del alcance de nuestro propósito consciente individual.

Referencias: Para información acerca de Paticca Samutpada, ver www.akshin.net/philosophy/budphilcausality.htm



- **¿En qué medida se mueve UD dentro de cada una de estas visiones del mundo?**
- **¿Cómo las ve expresadas en el mundo que lo rodea?**
- **¿Tienen todas una misma validez?**
- **¿Qué hace que unas sean más válidas que otras?**

El autor Robert Todd Carol nos previene acerca de una concepción errónea: “lo que conforma al paradigma es relativo y subjetivo, por ende puramente personal y sin conexión alguna o comprobación en la realidad. Algunos de aquellos que piensan que el creacionismo y la evolución compiten como paradigmas o como teorías caen en este error. Bien puede ser verdad que toda teoría o creencia sea ‘subjetiva’ en alguna medida, pero esto no implica que sean útiles o probables en una misma medida, o ni siquiera del mismo tipo.”

Referencias: Ver “Paradigm and Paradigm Shift” en “The Skeptic’s Dictionary” en la página www.skeptdic.com/paradigm.html

La visión del mundo y sus vueltas

“La mente occidental hoy parece atravesar una transformación de época, de una magnitud tal vez no comparable con ninguna otra civilización de la historia. Creo que, sólo en la medida en que estemos históricamente informados podemos participar con inteligencia en esa transformación.”- Richard Tarnas

BREVE HISTORIA DE LA VISION OCCIDENTAL DEL MUNDO

Según el historiador y filósofo Richard Tarnas, durante sus dos mil años de historia, occidente ha pasado por tres grandes fases en las que prevalecieron visiones del mundo muy distintas y de giros muy marcados: la visión del mundo clásico, la visión pre-moderna o medieval y la visión mecanicista del mundo moderno.

El Paradigma Clásico – La Edad de los Dioses y los Oráculos


Bajo la visión de la Antigua Grecia, el conocimiento se recibe de los dioses mediante los oráculos. El significado era otorgado por los dioses. Comenzando por los filósofos pre-socráticos, seguidos por Sócrates, Platón y Aristóteles, la filosofía griega da la espalda a los dioses y a los oráculos para mirar cada vez más a la naturaleza y al poder de la razón como revelador de la naturaleza de la realidad.

El Paradigma Pre-Moderno – La Edad de la Fe/Superstición

Según la visión del mundo medieval, el conocimiento deriva de la autoridad; el significado deriva de las afinidades entre las cosas, como reza en la doctrina Hermética: “así como es arriba, así es abajo”.

El Paradigma Moderno – La Edad de la Razón/ Empiricismo/ Ciencia

Comienza en el siglo XVII y sigue hasta nuestros días. Es la edad del análisis, del reduccionismo, del individualismo y del mecanicismo. La mente humana proyecta significado sobre la naturaleza. La causalidad mecánica es el único modo en que se mueven las cosas o el cambio. La máquina es metáfora guía. El tiempo es lineal.

- 
- Esta historia, ¿representa un progreso?
 - En ese caso, ¿hacia qué?
 - ¿Qué se perdió en la evolución de la visión del mundo?
 - ¿Qué se ganó?

¿DONDE ESTAMOS PARADOS?

Mientras en Occidente la modernidad impera como paradigma dominante existen, simultáneamente, otras visiones paralelas del mundo. El sociólogo, Paul Ray, que mediante investigación por encuestas identificó los nuevos movimientos dentro de nuestra sociedad sostiene que hoy existen tres subculturas principales: los Tradicionalistas, los Modernistas y los Creativos Culturales.

Los Tradicionalistas son conservadores culturales que desean preservar la simplicidad pre-moderna de la vida. Ray también llama a este grupo “los de Tierra Adentro” (Heartlanders), que “creen en una imagen nostálgica de la vuelta al pueblo chico, a una

América religiosa, correspondiente al período 1890 a 1930... que ellos creen es la buena y vieja forma Americana tradicional.”

Los modernistas, según Ray, son una rama de la Iluminación. Este grupo “promueve el cambio agresivo, el progreso material, y la forma de vida de la gran ciudad. Lo que más distingue a este grupo es su creencia en una economía tecnológica que está dando nueva forma al globo.”

Los Creativos Culturales, así llamados porque prefieren operar entre los de avanzada del cambio cultural. Paul Ray dice que presentan tanto valores centrados en la persona como ecológicos (verdes). Les preocupa la psicología, la vida espiritual, la auto-realización y la auto-expresión. Les gusta lo foráneo y exótico, disfrutan al dominar nuevas ideas, abogan por las cuestiones de la mujer y la minoridad y apoyan la noción de la sustentabilidad ecológica.

Según Ray, los promotores de la cultura Tradicionalista, “los de Tierra Adentro”, conforman el 29 por ciento de la población actual de Estados Unidos, es decir son aproximadamente 56 millones de adultos.

Los Modernistas comprenden el 47 por ciento de la población, 88 millones de adultos, y los Creativos Culturales representan a un 24 por ciento de la población adulta, es decir, 44 millones de adultos.

Referencias: Ver “The Rise of Integral Culture” por Paul Ray en www.noetic.org/publications/review/issue37/r37_Ray.html --- Para ver la entrevista con Paul Ray, ir a www.araview.com/features/paul_ray.htm



- De ser cierto, ¿cuáles son las implicancias de estos datos?
- ¿Cómo cambia su sentido de sí-mismo?
- ¿Qué posibilita?

¿ADONDE VAMOS?

Las visiones del mundo se forman para resolver problemas. Cambian cuando las soluciones existentes ya no funcionan y los problemas que aquejan demandan nuevos enfoques. En ocasiones los problemas son de índole conceptual - ¿cómo damos sentido a la nueva información que no puede ser interpretada dentro del marco actual? Otras veces los problemas son de índole práctica- Una visión del mundo puede llevarnos a la guerra, a la extinción masiva y a una sensación de alienación. A veces, como con el modernismo, una visión del mundo que resolvía algunos problemas termina creando otros.

PROBLEMAS EN CIUDAD PARADIGMA

Durante 300 años la sociedad moderna confió en que el descubrimiento científico nos informaría acerca de la naturaleza de la realidad. Por un lado, nos hemos beneficiado mucho con las tecnologías posibilitadas por la ciencia. Por otra parte, muchos pueden haberse incomodado al no poder la ciencia dar cuenta o explicar nuestras experiencias personales más significativas. Muchos ven una disparidad entre lo que saben según su experiencia y lo que saben según la ciencia.

Experiencias tales como las extra-corpóreas o cercanas a la muerte, la telepatía, la clarividencia o la visión a distancia y los poderosos efectos de la intención y la plegaria son sólo algunas de las anomalías que desafían las explicaciones científicas imperantes acerca de cómo funciona el mundo.

No obstante, estamos presenciando una notable convergencia de descubrimientos en las fronteras de la ciencia que parecen apoyar la vieja sabiduría de las tradiciones espirituales perennes. Nos enteramos, por ejemplo, por la física cuántica acerca de las formas en que ciertos aspectos de la realidad trascienden nuestra usual comprensión del tiempo-espacio, y aprendemos de las neurociencias y de los estudios de la consciencia que existen notables conexiones entre la mente y el cuerpo. Fenómenos tales como “la interconexión no-local cuántica” y el poder tienen que la mente y las emociones de afectar al cuerpo (y a otras partes del mundo físico) no encajan con la historia predominante sobre cómo funciona el mundo.

Es posible que, poco a poco, las visiones puramente mecanicistas sean reemplazadas por revelaciones ciertamente pasmosas provenientes de la física cuántica, de las teorías de la complejidad y de sistemas, de la psico-neuro-inmunología y de otros estudios de la mente-cuerpo en la investigación de la consciencia. Por décadas, las novedades provenientes de estas ciencias de avanzada se han deslizado hacia el público en general – debido, en parte, a los esfuerzos conscientizantes de organizaciones como el Instituto de Ciencias Noéticas.

La historia emergente nos dice que el universo no consiste en cosas sino en posibilidades-que las relaciones y los procesos son más fundamentales que las sustancias. Como lo expresara el teólogo Thomas Berry, “el mundo es una comunión de sujetos, no una colección de objetos.” Es un mundo como amante y un mundo como sí-mismo – un universo consciente en evolución del que participamos mediante cada uno de nuestros pensamientos y acciones. ¡*Qué rayos sabemos!* tuvo repercusión porque para muchos es la primera validación pública de los que privadamente sabían o sospechaban desde hace años: que la realidad es más misteriosa de los que se les enseñó. Y en el corazón de este misterio yace la creatividad y la potencia de la consciencia.

Así lo expresa el filósofo Duane Elgin:

“Creo que la tendencia actual que más lejos va es el cambio emergente en nuestra visión compartida del universo – de pensarlo como muerto pasar a vivenciarlo como vivo. Al considerar vivo al universo y vernos nosotros como sostenidos constantemente dentro de esa condición, vemos que estamos íntimamente relacionados con todo lo que existe. Esta nueva

percepción...representa un nuevo modo de ver y relacionarnos con el mundo y supera la profunda separación que ha marcado nuestras vidas.”

Puede que nos preguntemos por qué es tan difícil aceptar la nueva ciencia y actualizar nuestra versión de la realidad. Pero las visiones del mundo se modifican lentamente a través del tiempo. Piensen que sabemos desde hace cientos de años que el mundo es redondo y que gira sobre su eje, sin embargo, todavía nos referimos al sol como poniéndose sobre el horizonte. Asimismo, los descubrimientos de la física cuántica no son recientes. La teoría fue enunciada por primera vez hace 70 años. No importa cuán bien creemos comprender las implicancias de la teoría atómica y la neurociencia que nos dicen que la materia consiste en su mayor parte de espacio vacío y que nuestros cerebros “construyen” nuestra percepción del mundo, el mundo todavía se ve y se siente como muy “ahí afuera”, sólido y confiable.

¿Cómo podemos llegar a saber y asumir nuestra nueva comprensión y visión de la realidad?

¿Cómo rayos sabemos aquello que sabemos?

“Lo que no puedes saber en tu cuerpo no puedes saberlo en ninguna otra parte.”
–Los Upanishads

“Es inútil intentarlo,’ dijo Alicia. ‘No se puede creer lo imposible’. ‘Debo decir que no has tenido mucha práctica. Cuando yo tenía tu edad, siempre lo hacía media hora por día. A veces he llegado a creer hasta seis cosas imposibles antes del desayuno’” – Lewis Carroll

No podemos cambiar nuestros presupuestos fundamentales acerca del mundo sin cambiar la manera en que obtenemos el conocimiento sobre el mismo. A cada visión del mundo le cabe una forma de conocer, llamada epistemología. La epistemología es la rama de la filosofía que estudia el conocimiento. Intenta contestar la pregunta básica: ¿qué diferencia al conocimiento verdadero (adecuado) del falso (inadecuado)? Esta pregunta se traduce, en la práctica, en cuestiones de metodología: ¿cómo desarrollar teorías o modelos que sean mejor que teorías que compiten entre sí?

ES LÓGICO

El sesgo de occidente hacia el racionalismo y al Empiricismo se inició con los griegos. De acuerdo con la visión de Platón, el conocimiento es sólo conciencia de las ideas o formas absolutas universales que existen independientemente de cualquier sujeto que intente obtenerlo. Si bien Aristóteles pone más énfasis en los métodos lógicos y empíricos para recabar conocimiento, acepta todavía la visión de que tal conocimiento es aprehensión de principios necesarios y universales. Con el Renacimiento, dos corrientes epistemológicas principales dominaron la filosofía: el Empiricismo, que ve el conocimiento como producto de la percepción sensorial y el Racionalismo, que lo ve como producto de la reflexión racional.

La revolución científica aportó herramientas de mayor exigencia, tanto intelectual como física, con qué sondear y analizar el mundo. Se nos enseñó a suprimir nuestra experiencia

subjetiva de modo que los sentidos pudieran recabar datos libres de “entorpecimiento” o “distorsión”.

FORMAS NO RACIONALES DE SABER

Otras formas no racionales de saber – como la fe, la intuición, la percepción espiritual, la naturaleza y la sabiduría basada en el cuerpo – han sido asociadas con etapas tempranas del desarrollo culturas y por lo tanto se las consideró regresivas. Es interesante que, a pesar de sí misma, la ciencia haya podido ganar muchos terrenos y descubrimientos gracias a estas formas no-racionales de conocer.

El químico alemán Kekule pasó largo tiempo estudiando con asombro la molécula del benceno. Una tarde, mientras dormitaba en estado hipnótico, vio una serpiente arremolinarse y morderse la cola. Despertó con la nueva percepción de que los átomos del benceno formaban un anillo. De hecho, muchos científicos famosos- como Rene Descartes, James Clerk Maxwell y Nicola Tesla, - obtuvieron inspiración para sus descubrimientos mediante sueños y visiones.

“El sentimiento religioso cósmico es la más fuerte y noble incitación a la investigación científica”, decía Einstein, que se refería a las verdades que uno “siente pero no puede expresar”. Y al preguntársele cómo sabía que una solución de un problema era la correcta, contestaba que lo sentía en sus músculos. Otros científicos hablan de la verdad que puede ser conocida por medio de un sentido estético que surge ante un problema resuelto con elegancia y simetría.

Bárbara Alice Mann, Ph.D., conocida autora y oradora sobre la historia y cultura Iroquoi, escribe en su libro *Iroquoian Woman: The Gantowisas* (New York: Meter Lang, 2000) que “los profesores universitarios occidentales de hoy pintan la medicina de los Iroquois (y a toda la medicina Nativa) como pensamiento mágico... Sin embargo, es este sesgo occidental y no la observación lo que define a la medicina Nativa como superstición infantil, a los espíritus como producto de una imaginación confundida, y al trabajo espiritual como a una fantasía.” Bárbara Mann se refiere a la medicina Nativa Americana como “potencia mística” no equivalente al concepto occidental de magia. Esta medicina actúa, en primer término, en estados no-ordinarios de consciencia que incluyen el trance del médium así como “estados ceremoniales de reverencia, durante los cuales se lleva a cabo el ritual; los estados visionarios en los que se avizora tanto el pasado como el futuro; visión a distancia, en que se observan los eventos de lugares distantes; y viajes fuera del cuerpo por un espíritu, generalmente un Viaje por el Cielo.” Todos estos, dice ella, son formas reales y válidas de obtener conocimiento del universo.

Por tradición se alienta a las mujeres a recibir conocimiento de manera no tradicional. En la Grecia, Italia, Egipto y Turquía antiguos, por ejemplo, las mujeres servían como oráculo o sibilas recurriendo al trance para revelar información acerca del pasado, presente y futuro. Reyes y generales buscaban su consejo, pues era preciso y confiable, en particular en lugares como Delfos y Dodoma en Grecia y Cumae en Sicilia. Nadie sabe con exactitud cómo estas mujeres accedían a su conocimiento, pero antiguas fuentes sugieren que lograban estados de trance inhalando vapores especiales o bebiendo ciertas

aguas de la tierra, mascando ciertas hojas o inhalando humo de plantas quemadas, o por la ingestión o unción con hierbas o ungüentos especiales.

Mientras se dice que las mujeres antiguas canalizaban las voces de las divinidades tales como madre Gaia, Zeus el dios del cielo y el dios del sol, Apolo, las mujeres contemporáneas continúan esta tradición pretendiendo canalizar sabiduría de un conjunto de seres no encarnados, amigos de la humanidad, de nombres como Seth, Orin, Ramtha, las Pléyades, la Virgen María y Emmanuel.

En *¡Qué rayos sabemos!* JZ Knight canaliza a un guerrero de 35.000 años llamado Ramtha. Por medio de un electroencefalograma o EEC, los psicólogos Ian Wickramasekera y Stanley Krippner, de la Saybrook Graduate School, observaron que mientras Knight canalizaba Ramtha, sus ondas de actividad cerebral pasaban a frecuencias más bajas y que su cerebelo bajo parecía estar operando su cuerpo. Estos hallazgos científicos empiezan a convalidar algunas afirmaciones acerca de la forma no racional de conocer como basada en efectos observables. Este tipo de investigación puede abrir las mentes modernistas a mayores posibilidades.

No hay una única forma adecuada de conocer este complejo universo. Cada una presenta su campo de pericia. Pero se requiere del concierto de todas nuestras formas de conocer – racional, empírica, intuitiva, consciencia mística y espíritu receptivo, para abrimos al universo.

Referencias: para más información sobre Bárbara Alice Mann y su estudio de la espiritualidad nativa Americana y las formas de conocer, ver, www.english.utoledo.edu/faculty/barbaramann. --- Para más información sobre oráculos de Delfos y Cumae, ver, por ejemplo, www.dreamscape.com/morgana/desdemon.htm#DELPHI . --- Pruebe su propia habilidad psíquica en la galería psi del Instituto de Ciencias Noéticas en www.psiarcade.com . --- Para mayor información acerca de “The implications of Alternative and Complementary Medicine for Science and the Scientific Process,” por Marilyn Schlitz, ver www.sfms.org/sfm/sfm1003b.htm



-
-
- **La realidad, ¿puede alguna vez ser conocida en su plenitud?**
- **¿Dentro de qué contexto es sabio confiar en la ciencia, en la intuición, en el instinto?**
- **¿Cómo podemos evaluar las formas no racionales de conocer en sus propios términos?**

¿Cómo cambian los paradigmas?

“Cambiar un gran paradigma es cambiar nuestra definición de lo posible.”
- Mark B. Woodhouse

Estamos ante el umbral de la “gran línea divisoria” de la historia. El futuro de la vida sobre el planeta cambia según el paradigma que predomine. Cuando Einstein dijo que “no se puede resolver un problema desde el mismo nivel en que se lo creó,” se refería a los paradigmas. ¿Qué hace que un cambio de paradigma sea posible?

Las visiones del mundo emergen para resolver problemas. Para que una nueva visión emergente prenda, la mayor parte de la población debe comprender en profundidad, más allá de la abstracción intelectual, que su manera actual de pensar es inadecuada para resolver los problemas que encara. Una nueva visión del mundo no puede instalarse simplemente acallando las voces de los que no están de acuerdo, o mediante discusiones desapasionadas.

El desafío nos invita a cultivar nuestras capacidades y a combinar las formas racionales y no racionales de conocer. Esto significa que no existe manual de instrucciones para el cambio de paradigma ni mapa a seguir. La necesidad de respuestas absolutas bien puede constituir un artefacto que data de anacrónicas visiones del mundo, mientras que sentirnos cómodos con la incertidumbre tal vez sea el camino hacia una nueva visión.

EL PARADIGMA ¿ESTA CAMBIANDO?

Paul Ray es optimista que una nueva visión del mundo está en proceso de llegar. Sostiene que los culturales creativos son un conjunto muy numeroso de personas, 44 millones, mayor que cualquier grupo comparable ante el nacimiento de cualquier revolución social previa. Ray cree que con este grupo:

“Las comunicaciones globales y los sistemas de transporte están emplazados y se desarrollan rápidamente; los avances dentro de las ‘ciencias nuevas’ - la física cuántica, la biología holística, y la teoría de la complejidad (con sus descubrimientos de la no-localidad, la interdependencia ecológica, y los sistemas auto-organizadores) están ya desmantelando el viejo paradigma Modernista; además, una suerte de nuevos desarrollos en la psicología humanística-transpersonal, las eco-ciencias, y el feminismo, así como una floreciente revolución de consciencia psicoespiritual, todos ellos amplios movimientos sociales que contribuyen a la cultura Transmoderna y a un nuevo tipo de mundo. La transformación está teniendo lugar ante nuestros ojos...”

El reconocido sociólogo Robert Bella lo resume así para nosotros:

“Puede que estemos viendo el comienzo de la reintegración de nuestra cultura, una nueva posibilidad de la unidad de consciencia. De ser así, no será con base en ninguna nueva ortodoxia, ya religiosa o científica. Semejante integración se apoyará sobre el rechazo de toda comprensión unívoca de la realidad, de toda identificación de una concepción de la realidad con la realidad misma. Reconocerá la multiplicidad del espíritu humano y la necesidad de constante traducción entre los diversos vocabularios científicos e imaginativos. Reconocerá la tendencia humana a caer cómodamente en alguna interpretación literal única del mundo y por lo tanto la necesidad de mantener una constante apertura hacia el renacimiento de un nuevo cielo y una nueva tierra. Reconocerá que tanto en la ciencia como en la cultura religiosa, todo lo que tenemos, en última instancia, son símbolos, pero que existe una enorme diferencia entre la letra muerta y el mundo vivo.”

-
- ¿Cuándo se expandió o alteró radicalmente su visión del mundo?
- ¿Qué lo hizo posible?
- ¿Qué piensa UD. se necesita para que cambie el paradigma dominante?
- ¿Qué lo ayuda a vivir con la incertidumbre?

Actividades Grupales

PARADIGMA PARTY

- (1) El grupo comienza la creación de una nueva visión del mundo al decidir juntos cómo completar las siguientes oraciones:

_____ creó al mundo.

Los humanos están en la Tierra porque _____

El propósito de nuestra presencia acá es _____

Si tenemos éxito, sucederá que _____

Si fracasamos, sucederá que _____

Las cosas buenas y malas que suceden en la Tierra son consecuencia(s) de _____

Es importante para nosotros _____ la naturaleza.

Es importante para nosotros _____ los unos a los otros.

Es importante para nosotros _____ la fuerza que creó al mundo.

- (2) Ahora que ya tienen su visión, cuenten una historia que exprese este paradigma recorriendo el círculo mientras cada uno se turna para agregar un corto episodio a la historia. La historia deberá reflejar la visión del mundo que acaban de crear. La siguiente estructura puede ser útil:

¿Quién es el protagonista?--- ¿Que quieren?---- ¿Que se interpone entre ellos y lo que desean?--- ¿Superan el obstáculo?--- De ser así, ¿cómo?--- ¿Qué es posible como resultado?

CONOCIÉNDONOS

Coloque un objeto en el centro del círculo. Tómese unos minutos para estar con él de las siguientes maneras y preste atención a qué se siente en cada una. Comparta su experiencia con el grupo.

- (1) Examine sus propiedades físicas – adivine su peso, tamaño, forma, textura, densidad, etc. Preste atención, perciba cómo es esto.
- (2) Mírelo, consciente de que no es sólido sino casi vacío, de que pulsa hacia dentro y hacia afuera de su existencia, afectándolo de alguna manera y siendo afectado por él. Preste atención: ¿qué tal?.
- (3) Siéntese con el objeto sin etiquetarlo, y sin tocar sus aristas, sienta su densidad. Siéntese con toda su atención en él hasta que sienta que su propio cuerpo adquiere alguna de sus cualidades. Preste atención: ¿cómo es esto?.
- (4) Permanezca con el objeto percibiendo que mueve en usted, qué le hace pensar y sentir. Escriba un corto poema sobre esto. Preste atención: ¿cómo es esto?.

ACTIVIDADES INDIVIDUALES

UN MUNDO PLENO DE VISIONES

Todo lo que hacemos y decimos es expresión de nuestras creencias acerca del mundo. Encontrar las creencias subyacentes puede llevarnos a nuevas percepciones y a una nueva comprensión.

A medida que pasa el día, intente identificar algunas de las presunciones que le informan sobre las acciones propias y de los demás. Asegúrese de incluir personas que encuentra objetables. Pregúntese qué debería creer esa persona para hacer, decir o ser de tal manera.

Amplíe su indagación incluyendo presunciones propias de otras culturas y naciones. Por ejemplo, ¿qué tendría que creer China, Sudán, los Estados Unidos, Israel o Palestina para comportarse de la forma en que lo hacen?

IDENTIFICACIÓN DE SU VISIÓN DEL MUNDO

Para tener una mejor perspectiva de su visión del mundo, complete los espacios de las siguientes oraciones:

_____ creó al mundo.

Estoy en la Tierra porque _____

Mi propósito al estar acá es _____

Si tengo éxito, _____

Si fracaso, _____

Lo bueno y lo malo que sucede en la Tierra son consecuencia de

_____ la naturaleza.

Es importante para mí _____ otras personas.

Es importante para mí _____ la fuerza que creó el mundo.

CITAS

“Una visión amplia, íntegra, caritativa...no puede adquirirse vegetando en el rinconcito propio de la tierra.”

– Mark Twain

“Los dogmas del tranquilo pasado son inadecuados para el tormentoso presente. La ocasión está tapada de dificultad y debemos estar a la altura de la situación. Así como es nuevo nuestro caso, deberán serlo nuestras formas de pensar y de actuar.”

– Abraham Lincoln

“Existe una sola forma admirable de imaginación: la imaginación tan intensa que crea una nueva realidad, que hace que las cosas sucedan.”

– Sean O’Faolain

“Creo que la verdad desarmada y el amor incondicional tendrán la última palabra en la realidad. Por eso es que el bien temporalmente vencido es más fuerte que el mal triunfante.”

– Martin Luther King (hijo).

“Realidad’ es el único término de la lengua inglesa que debería ser siempre utilizado en citas.” – Anónimo

“Para que la tecnología sea exitosa, la realidad debe tener precedencia sobre las relaciones públicas, ya que a la Naturaleza no se la engaña.”- Richard Feynman

“El espacio de Eisntein no está más cerca de la realidad que el cielo de Van Gogh. La gloria de la ciencia no reside en una verdad más absoluta que la verdad en Bach o en Tolstoy, sin en el acto de la creación en sí mismo. Los hallazgos del científico imponen su propio orden al caos, como el compositor o el pintor impone un orden que está siempre referido a aspectos limitados de la realidad, y con base en el marco de referencia del observador, que difiere de un período a otro como un desnudo de Rembrandt de uno de Manet.

–Arthur Koestler, *The Act of Creation*

“En la medida en que las leyes matemáticas se refieren a la realidad, no son ciertas; y en la medida en que son ciertas, no se refieren a la realidad.”

-Albert Einstein

“La intuición es la fuente del conocimiento científico”

- Aristóteles

“Cuando algo es nuevo, la gente dice: ‘No es cierto.’ Luego, cuando su verdad es aparente, dicen: ‘No es importante.’ Finalmente, cuando no puede negarse su importancia, dicen: ‘De todos modos, no es nada nuevo.’”

– William James

“¡Mi querida! ¡Qué extraño está todo hoy! Y ayer las cosas sucedieron como de costumbre. Me pregunto si se las cambió por la noche. Déjame pensar: ¿era yo el mismo cuando al levantarme esta mañana? Casi recuerdo haberme sentido algo diferente.”

- Lewis Carroll, Alicia en el País de las Maravillas

Otros recursos

LIBROS

Berry, Thomas. *Dream of the Earth*. HarperCollins, 1993.

Brown, Harrison. *The Challenge of Man's Future*. MacMillan, 1954.

Conant, Jim, and Haugeland, John, eds. *The Road Since Structure: Philosophical Essays by Thomas Kuhn, 1970–1993*. The University of Chicago Press, 2000.

De Quincey, Christian. *Radical Knowing: Exploring Consciousness through Relationship*. Inner Traditions, 2005.

Gebser, Jean. *The Ever-Present Origin*. Ohio University Press, 1993.

Harman, Willis. *Global Mind Change*. Warner Books, 1988.

Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. The University of Chicago Press, 1996.

Laszlo, Ervin. *Science and the Akashic Field*. Inner Traditions, 2004.

Macy, Joanna. *World as Lover, World as Self*. Parallax Press, 1991.

Polak, Fred. *The Image of the Future*. Oceana Publications, 1961.

Schlitz, M., Amorok, T., Micozzi, M. *Consciousness and Healing*. Elsevier Press, 2005.

Sorokin, Pitirim. *The Crisis of Our Age*. E. P. Dutton, 1941.

Sorokin, Pitirim. *Social and Cultural Dynamics*. Bedminster Press, 1993.

Swimme, Brian. *The Hidden Heart of the Cosmos: Humanity and the New Story*. Orbis, 1999.

Tarnas, Richard. *The Passion of the Western Mind*. Harmony Books, 1991.

Woodhouse, Mark. *Paradigm Wars: Worldviews for a New Age*. Frog Ltd., 1996.

LA REALIDAD CUANTICA

¿Qué nos dice la física cuántica acerca de la naturaleza de la realidad?

¿Qué nos dice acerca de la naturaleza de la consciencia?

¿Es esto significativo para nuestra vida y cómo ?

“Las cosas no son lo que parecen. Ni tampoco lo contrario.”

-El Lankavatara Sutra

“La física cuántica nos dice que “el mundo es muy grande y misterioso.

El mecanismo no es la respuesta, pero no voy a decirles cuál es.”

¿Qué rayos sabemos!

Una pelota de baloncesto aparece en diez sitios a la vez. Amanda se ve a través de los ojos de alguien en quien se ha convertido. El tiempo se detiene y las partículas se tornan ondas. *¿Qué rayos sabemos?* nos invita a esforzar nuestras mentes entorno a los sorprendentes descubrimientos de la física cuántica y a considerar la posibilidad de que las cosas no sean como aparentan ser. Como dice el Lankavatara Sutra, tampoco son lo contrario. De hecho, según la física cuántica, las cosas ni siquiera son ‘cosas’, sino más bien posibilidades. De acuerdo con el físico Amit Goswami, “hasta el mundo material que nos rodea – las sillas, las mesas, las habitaciones, la alfombra, incluso la cámara – todos ellos no son sino posibles movimientos de la consciencia.” ¿Qué entendemos con esto? “El que no se sienta golpeado al cruzarse por vez primera con la teoría cuántica, no puede haberla comprendido,” apunta el pionero de la física cuántica, Niels Bohr.

Antes de considerar las implicancias de la mecánica cuántica, aseguremonos de que entendemos la teoría.

¿Qué es la mecánica cuántica?

La mecánica cuántica, el último avance en la búsqueda científica por comprender la naturaleza de la realidad física es una precisa descripción matemática del comportamiento de las partículas fundamentales. Por setenta años ha prevalecido como descripción científica de la realidad física. Hasta el momento, todas sus predicciones experimentales han sido confirmadas con un grado pasmoso de exactitud.

Para apreciar la razón por la cual la mecánica cuántica continúa maravillando y consternando a los científicos, hay que comprender algo del desarrollo histórico de las teorías de la física. Teniendo en cuenta que esta breve reseña simplifica muchísimo su muy rica y vieja historia, podemos considerar que la física, en cuanto ciencia, nació cuando Isaac Newton y otros descubrieron que las matemáticas podían describir con precisión el mundo que se observa. La visión Newtoniana de la física se conoce hoy como física clásica; en esencia, la física clásica es un formalismo matemático del sentido común. Enuncia cuatro presunciones básicas acerca de la trama de la realidad que

corresponden en cierta medida a la forma en que el mundo aparece ante nuestros sentidos. Estas presunciones son: la realidad, la localidad, la causalidad y la continuidad.

La realidad alude a la presunción de que el mundo físico es objetivamente real. Es decir, el mundo existe independientemente de que alguien lo observe, y plantea como evidente de por sí que el espacio y el tiempo existen de una manera fija y absoluta. La localidad hace referencia a la idea de que la única forma en que se puede influenciar a los objetos es por contacto directo. En otras palabras, queda prohibida la acción a distancia no mediada. La causalidad presupone que la flecha del tiempo sólo apunta en una dirección, estableciendo así que la secuencia de causa y efecto sólo puede darse en ese orden. La continuidad presupone la no existencia en la naturaleza de saltos discontinuos, y que el tiempo y el espacio son parejos, es decir, no presentan alteraciones.

La física clásica creció rápidamente con estos supuestos y las formas clásicas de considerar al mundo alcanzan aún para explicar grandes porciones del mundo observable, incluyendo la química, la biología y las neurociencias. La física clásica nos llevó y nos trajo de vuelta de la luna. Funciona para la mayor parte de las cosas a escala humana. Es el sentido común.

LA EXTRAÑA CIENCIA

Pero no describe el comportamiento de todos los resultados observables, la forma en que funciona la luz, en particular, y el electromagnetismo, en general. Según como se la mida, la luz puede evidenciar tanto propiedades de partículas como de ondas. Las partículas son como bolas de billar: objetos separados de localización específica en el espacio, difíciles en el sentido que si se las arroja con fuerza unas contra otras tienden a aniquilarse en medio de un gran despliegue de energía. Por el contrario, las ondas son como ondulaciones en el agua. No son localizadas sino que se despliegan y son suaves en la forma de interactuar entre sí sin destruirse. Las características del tipo onda dieron lugar a la idea de superposición cuántica, que significa que el objeto es una combinación de todos los estados posibles. Esta condición combinada e indeterminada difiere radicalmente de la de los objetos con los que estamos familiarizados. Los objetos de la vida cotidiana sólo existen en estados definidos. Los estados combinados pueden incluir a muchos objetos, que coexisten, todos juntos entremezclados.

¿Cómo es posible para la trama de la realidad pueda ser a la vez onda y partícula?

Durante las primeras décadas del siglo veinte se desarrolló una nueva teoría, la mecánica cuántica, para explicar la naturaleza onda-partícula de la luz y de la materia. Esta teoría no era sólo aplicable a la descripción de la naturaleza de la realidad física en sí. La Teoría de la Relatividad de Einstein también alteró la visión newtoniana de la trama de la realidad, al mostrar la manera como los conceptos de masa, energía, espacio, y tiempo se relacionan entre sí. La relatividad no es sólo aplicable al campo cosmológico o a los objetos que se desplazan a velocidades próximas a la de la luz, sino también a la estructura básica de la trama de la realidad. Resumiendo, la física moderna nos dice que el mundo del sentido común sólo revela una porción especial y limitada de una trama de la realidad mucho más grande y extraña.

Supuestos Cuánticos Básicos

Coexistencia Onda-Partícula

Los electrones pueden comportarse como partículas y como ondas a la vez. Como ondas, los electrones no tienen locación específica sino que existen como “campos de probabilidad”. Como partículas, el campo de probabilidad colapsa formando un objeto sólido dentro de un tiempo y espacio en particular. Los electrones en tanto no sean medidos ni observados se comportan de diferente manera que los observados. Cuando no se los mide, los electrones son ondas. Cuando son observados, se vuelven partículas. El mundo está, en último término, construido por partículas elementales que presentan este curioso comportamiento.



-
- ¿Quién o qué es el observador que determina la locación de la partícula?
- ¿Existe un observador esencial?
- ¿Podemos ser conscientes de ese observador?
- ¿Qué vería si mirara a través de los ojos del observador esencial?

EL PRINCIPIO DE INCERTIDUMBRE HEISENBERG

En la física clásica, todos los atributos de un objeto son, en principio, accesibles a la medición. Esto no es así en la física cuántica. Pueden medirse con precisión las propiedades de un único electrón pero no sin producir imprecisión en algunos otros atributos cuánticos. Las propiedades cuánticas siempre aparecen en pares ‘conjugados’. Cuando dos propiedades presentan esta relación especial, es imposible conocer, con plena precisión, sobre ambas a la vez. El Principio de Incertidumbre de Heisenberg, también conocido como de Indeterminabilidad, dice que si se mide con exactitud la posición de una partícula, se debe sacrificar el conocimiento preciso de su ‘momentum’, y viceversa.



-
-
- ¿Cómo nos afectan las observaciones de los otros?
- ¿Afectan todos los observadores la realidad de la misma manera?
- ¿Qué causa las diferencias?
-

EL TEOREMA DE BELL Y LA NO-LOCABILIDAD

“La realidad local” es aquella realidad que se rige por las leyes de la física clásica. En una realidad local, las influencias no pueden viajar más rápido que la velocidad de la luz. En 1964, el físico John Stewart Bell demostró que todo modelo de la realidad compatible con la teoría cuántica debe ser no-local. Para que la física cuántica funcione, la información debe viajar no sólo a velocidad superior a la de la luz, sino en forma instantánea. La no-localidad sugiere que todo en el universo está conectado por información que puede aparecer en cualquier parte instantáneamente.

-
- **Si todo en el universo puede comunicarse instantáneamente con todo, ¿Qué establece qué información recibimos?**
- **¿Cuáles son las implicancias de la no-localidad en cuanto a la forma en que conocemos al mundo?**
- **¿Cómo cambiaría esto nuestras vidas?**

Las nuevas teorías sistemáticamente desafían todos los presupuestos de la física clásica:

La Realidad se desvaneció como la sonrisa del gato de Cheshire pues ahora sabemos que las propiedades fundamentales del mundo físico no son fijas; el mundo cambia de maneras sutiles según cómo queramos observarlo. Los objetos que encontramos en la vida cotidiana no siempre exhiben los efectos cuánticos obvios ya que la extrañeza del mundo microscópico es efectivamente allanada mediante las innumerables interacciones con el entorno. Por cierto, las descripciones clásicas de la naturaleza son a menudo suficientes para los propósitos mundanos. Pero aquellas descripciones son una aproximación a un mundo cuántico más fundamental, que deja abierta la posibilidad de que algunos aspectos de la observación puedan persistir sutilmente aún dentro de los campos clásicos.

La localidad fue reemplazada por la no-localidad, la idea de que los objetos están aparentemente separados pero, en realidad, presentan conexión instantánea a través del espacio-tiempo. Con la no-localidad, dejó de ser cierto que una acción a distancia, sin que medie algo o alguien, es imposible. De hecho, estas acciones no mediadas son ahora un requerimiento.

La causalidad se disolvió, puesto que ahora sabemos que la flecha fija del tiempo es una ilusión persistente, una equivocación apoyada por los presupuestos clásicos de un tiempo y espacio absolutos. Ahora sabemos que las secuencias de eventos dependen de las perspectivas (cuyo nombre técnico es ‘marco de referencia’) de los observadores.

La continuidad se desvaneció al saber que existen discontinuidades en la trama de la realidad. El tiempo y el espacio no son llanos ni contiguos.

-
- **¿Cuándo y cómo se alteró radicalmente su experiencia de la realidad?**
- **¿Cómo la afectó la experiencia?**
- **¿Cómo sería sentir la física cuántica por medio de los sentidos?**
- **¿Cuáles son las implicancias?**



Práctica: Mire en derredor. Imagine que aquello que ve es sólo la punta del iceberg, un “especial porción limitada de una más amplia trama de la realidad.” Mire adonde no parece haber nada e imagine que este espacio reboza de posibilidades. Mire adónde parece haber algo e imagine que aquello que parece sólido es, en gran parte, espacio. Sienta sus manos. Imagínelas a nivel cuántico, partículas/ondas que con ímpetu existen y dejan de existir. Considere la forma en que sus manos se comunican en lenguaje cuántico con el resto del universo. ¿Qué es lo que nota?

¿Esto qué significa?

¿Qué significa la frase: “sabemos”? Significa que se hicieron predicciones teóricas basadas en modelos matemáticos y que se las demostró repetidas veces mediante experimentos. Si el universo se comporta según las teorías, entonces estaría justificado que creamos que el sentido común es, por cierto, una perspectiva limitada de un universo mucho más grandioso.

El retrato de la realidad que pintaran la relatividad y la mecánica cuántica está tan alejado del sentido común, que plantea problemas de interpretación. La matemática de las teorías es precisa y las predicciones funcionan fantásticamente bien. Pero traducir las matemáticas a términos humanos, en particular la mecánica cuántica, sigue siendo extremadamente difícil.

Las asombrosas implicancias de la mecánica cuántica dejaron perplejos y estupefactos a los científicos que las desarrollaban. Muchos físicos, hoy en día, creen que una explicación apropiada de la realidad a la luz de la mecánica cuántica y de la confiabilidad requiere la revisión de uno o más de los presupuestos del sentido común: la realidad, la localidad, la causalidad o la continuidad.

Dada la constante confusión en la interpretación de la mecánica cuántica, algunos físicos se niegan a aceptar la idea de que la realidad pueda ser tan desconcertante, plena de circunvoluciones, o improbable – en comparación con el sentido común. Y es así que siguen creyendo, como Einstein, que la mecánica cuántica debe estar incompleta y que una vez ‘arreglada’ se verá que los presupuestos clásicos son correctos después de todo, y entonces toda la rareza cuántica se esfumará. Fuera de la física cuántica existen pocos científicos y el ocasional filósofo que se concentran en tales cosas, pero la mayoría de nosotros no dedicamos mucho tiempo a pensar en la mecánica cuántica para nada. En todo caso, damos por sentado que no es significativa para nuestros intereses particulares. Esto es comprensible y en la mayoría de los casos perfectamente aceptable en la práctica. Pero cuando se trata de comprender la naturaleza de la realidad, es útil tener presente que la mecánica cuántica describe los bloques fundamentales que conforman la naturaleza y que el mundo clásico, también está compuesto por ellos, los observemos o no.

Las distintas interpretaciones de la mecánica cuántica difieren en primer término en cuanto a cuál de los presupuestos del sentido común puede ser abandonado con comodidad. Algunos de las interpretaciones de la mecánica cuántica más conocidas incluyen la de Copenhague, la Totalidad (*Wholeness*), Múltiples Mundos, Neorrealismo, y, la propuesta por el film *¡Que rayos sabemos!*, la Consciencia Crea la Realidad.

La Interpretación De Copenhague – Esta es la interpretación ortodoxa de la mecánica cuántica propuesta por Niels Bohr, físico dinamarqués - de ahí la referencia a Copenhague dónde se encuentra el instituto Bohr. Afirma, de manera más que simplificada, que en último término no existe una realidad pasible de ser conocida. En cierto sentido, esta interpretación puede ser vista como una forma de aproximación del tipo “no pregunto – no digo” que permite el uso de la mecánica cuántica sin tener que preocuparse por lo que significa. Según Bohr, no significa nada, al menos en términos humanos comunes.

Totalidad – El protegido de Einstein, David Bohm, sostenía que la mecánica cuántica revela que la realidad es un todo indiviso en el que todo se conecta de manera profunda, trascendiendo los límites ordinarios de tiempo y espacio.

Múltiples Mundos – El físico Hugo Everett propuso que al efectuar una medición cuántica, todo posible resultado se hace realidad. Pero en el proceso de realización, el universo se partirá en tantas versiones de sí mismo como sea necesario para acomodar todos los posibles resultados de la medición. Entonces cada uno de los universos resultantes sería, en realidad, un universo separado. Los populares programas de televisión como *Show*, y algunas escenas de *¡Qué rayos sabemos!* parten de estas ideas.

Lógica Cuántica - Esta interpretación dice que posiblemente la mecánica cuántica nos deja perplejos debido a nuestros presupuestos respecto al detalle lógico del sentido común dentro del plano cuántico. El matemático John von Neumann desarrolló una ‘lógica en ondas’ que explicaría algunos de los rompecabezas de la teoría cuántica sin abandonar por completo los conceptos clásicos. Los conceptos dentro de la lógica cuántica han sido objeto de entusiastas estudios por parte de los filósofos.

Neo-Realismo – Esta fue la posición adoptada por Einstein, que se negaba a aceptar toda interpretación, incluso la de Copenhague, que afirmaba que la realidad del sentido común no existe. Los neorrealistas proponen que la realidad consiste en objetos familiares a la física clásica y que, por ésto, las paradojas de la mecánica cuántica revelan la presencia de fallas en la teoría. Esta visión es también conocida como la interpretación de la mecánica cuántica de “la variable escondida”, que pretende que una vez descubiertos todos los factores que faltan las paradojas desaparecerán.

La Consciencia Crea La Realidad – Esta interpretación lleva al extremo la idea de que el acto de medición, o incluso posiblemente la consciencia humana, está ligado a la formación de la realidad. Esto confiere al acto de observación el privilegiado rol especial de hacer colapsar lo posible hacia lo real. Muchos físicos de la corriente principal consideran a esta interpretación casi como un deseo iluso de la Nueva Era, pero no todos. Unos pocos físicos han adoptado esta visión y desarrollado variaciones descriptivas de la teoría cuántica que, de hecho, dan lugar a estas ideas.

- De las interpretaciones ¿cuál le resulta más atractiva?
- ¿Como la elaboraría?
- ¿Ve otra interpretación posible?
- ¿Cuáles son las implicancias que cada una de estas interpretaciones tienen para el mundo?
- ¿Cuál es su fundamento al decidir qué interpretación adopta?



Debemos señalar que en la actualidad nadie tiene una plena comprensión de la mecánica cuántica. De modo que no hay autoridad clara que determine cuál interpretación es la más apropiada.

PRUEBAS EXPERIMENTALES DEL ENCUENTRO MENTE-MATERIA

Una aproximación que aporta un cierto grado de ventaja, al decidir qué realidad cuántica podría estar más cerca de la verdad, consiste en considerar los informes de frecuentes anomalías que no pueden ser explicadas mediante la física clásica pero que bien podrían serlo por medio de la física cuántica. En particular, a lo largo de la historia en todas las culturas se han registrado informes de experiencias místicas y psíquicas. Desde el siglo XIX se han llevado a cabo en los laboratorios experimentos que intentan demostrar los efectos psíquicos. Estos esfuerzos continúan en la actualidad, incluso en el Laboratorio de Investigación de la Consciencia de IONS.

La evidencia cada vez mayor aportada por la disciplina de la parapsicología fuertemente sugiere que algunos fenómenos psíquicos sí existen. Muchos científicos suponen que tal investigación consiste en la caza de fantasmas por ‘investigadores de lo paranormal’ de dudoso credencial, tal como los medios acostumbra presentar a la parapsicología. En realidad, existe un largo y distinguido historial de científicos académicos que investigaron con seriedad estos fenómenos y publicaron sus hallazgos en publicaciones bajo la supervisión de pares. Existe fuerte evidencia, al evaluar este cuerpo de información sin prejuicio, de que podemos recabar información sin utilizar los sentidos habituales, información no limitada por las restricciones usuales de tiempo y espacio. La evidencia sigue siendo controversial dado que estos efectos son imposibles bajo las normas de la física clásica. Pero la flexibilidad tiempo-espacio, la no-localidad y las conexiones no-causales descritas por la física cuántica dan cabida a tales fenómenos.

Referencias: Para mayor información acerca del desarrollo de la intuición ir a: www.awakening-intuition.com y a www.psiarcade.com. Para ver una entrevista con Francis Vaughan, autor de *Awakening Intuition* ver www.intuition.org/idxtran.htm

Por lo tanto, la parapsicología aporta una nueva perspectiva para la reinterpretación de las diversas realidades cuánticas. La interpretación de la ‘Totalidad’ de Bohm, en la que todo está esencialmente interconectado con todo parece especialmente compatible con

los fenómenos psíquicos. Imagine que tal como propone Bohm, a cierto nivel profundo de la realidad, nuestros cerebros están en íntima comunión con el universo entero. Si esto fuese cierto, ¿cuál sería la sensación a nivel de la experiencia? Puede que en ocasiones obtenga un atisbo de información sobre las mentes de otras personas, u objetos distantes, acerca del futuro o del pasado. Esta información estaría a su disposición, no por medio de los sentidos ordinarios ni por que señales de otras mentes u objetos viajan de algún modo a su cerebro, sino debido a que su cerebro ya coexiste con ellos así como con todo lo demás. Para investigar la geografía psíquica, tendría que enfocar su atención hacia adentro antes que hacia afuera. Esta propuesta está apoyada por el rol de la atención tal como se la concentra en la práctica de la meditación, que por mucho tiempo se asoció con el desarrollo de experiencias psíquicas y místicas espontáneas. Desde esta perspectiva, se puede reinterpretar a las experiencias psíquicas no como poderes misteriosos de la mente sino como atisbos momentáneos de la totalidad cuántica, de la trama de la realidad misma.

Referencia: Para más información sobre la ciencia de la parapsicología ver : www.parapsych.org

El Instituto de Ciencias Noéticas estudia la relación entre la mente y el mundo cuántico. En uno de sus experimentos utiliza un sensible instrumento de óptica para establecer si la intención mental interactúa directamente con las características onda/partícula de los fotones. En otro utiliza un generador electrónico de números aleatorios en base a la dirección que toman los fotones al dar contra un espejo semi-plateado; así detecta si la mente puede influenciar ‘la decisión’ del fotón respecto a la ruta a seguir. Estos experimentos continúan un legado de medio siglo de investigación de muchos científicos del mundo que exploraron el rol de la mente en el mundo físico. Por sobre todas las cosas, este cuerpo de investigación sugiere que la mente sí interactúa con la materia en menor grado, y hasta el momento no se ha desarrollado ningún modelo simple que explique con claridad cómo es que sucede esto. Bien puede que la respuesta se encuentre en una mejor comprensión de las realidades cuánticas.

Práctica: Con un amigo/a, cierre sus ojos y sentados en silencio concentre su atención sobre un objeto hasta que su mente se torne relativamente calma. Con los ojos cerrados, A piensa en un evento o imagen potente y que puede ser sostenida con una consciencia vívida. B simplemente presta atención a toda impresión o imagen que le venga a la mente y las anota. Luego A elige otra imagen. Repetir tres veces e intercambiar roles. Luego coteje sus respuestas con las de la imagen real. ¿Qué puede notar?

Ciencia y Misticismo

¿Ayuda la mecánica cuántica a comprender la consciencia? ¿Cómo nos informa en nuestra comprensión de las dimensiones espirituales de nuestra experiencia? Al tratar estas cuestiones, debemos recordar que es posible crear confusión si mezclamos metáforas con matemáticas. Existen áreas claramente compartidas entre las experiencias místicas de unidad y lo que los físicos describen como el campo cuántico. Aún así, los líderes de la mecánica cuántica – incluso Niels Bohr, Werner Heisenberg y Edwin Schrodinger – rechazaron la idea de que la física y el misticismo estuvieran describiendo

los mismos fenómenos. Según Max Planck, los esfuerzos por juntarlas se “fundan en la equivocación o, para ser más preciso, en haber confundido la imagen de la religión con los enunciados de la ciencia. De más está decir que los resultados no tienen ningún sentido.”

Sin embargo, tiene sentido buscar una reconciliación entre la ciencia y la espiritualidad. Como señalara Tom Huston en su comentario de *¡Qué rayos sabemos!* para la revista *What Is Enlightenment?* (www.wie.org/j27/what-the-bleep.asp):

“En nuestra era postmoderna y científica, ¿cuál sería la dirección más evidente para un alma que busca la Verdad (con ‘V’ mayúscula, después de recorrer de punta a punta y dejar atrás toda la religión mítica tradicional)? Hacia la ciencia, con seguridad, por su pretendida verdad universal y su certeza matemática de hasta diez decimales respecto a la lógica interna del espacio y del tiempo. Al respaldar la ciencia respalda nuestras creencias espirituales, les aporta un cierto grado de legitimidad, por más tenue que sea la conexión. Además, parece que esas creencias se tornan más fáciles de defender frente a la guardia predatoria de la autoridad científica- es decir, los escépticos y los materialistas científicos de nuestra era-tanto cuando se los encuentra en el mundo, en general, como cuando surgen esas mismas dudas materialistas en nuestra propia mente...El hecho de que uno sienta la necesidad de superar la duda de la visión del mundo materialista científico indica hasta qué punto ésta impregna todo y cuán inmersos estamos muchos de nosotros en ella.



- **Las teorías científicas, ¿Cómo afectan nuestra visión del mundo?**
- **¿Qué trato da al conocimiento que no puede ser científicamente probado?**
- **¿Cómo sabe que algo es verdad?**
-

No es necesario forzar una explicación científica de las percepciones intuitivas acerca de las conexiones intuitivas entre ciencia y espíritu. Podemos dejar que nuestras intuiciones y percepciones espirituales se instalen y sean evaluadas en sus propios términos, por su belleza y su poder de inspirar y evocar un sentimiento de profundo acuerdo entre nosotros y el mundo. Como el físico británico Sir Arthur Eddington lo expresara hace un siglo:

“En el sentido místico de la creación que nos rodea, en la expresión del arte, en el anhelo hacia Dios, el alma crece en altura y encuentra la satisfacción de algo implantado en su naturaleza... La búsqueda de la ciencia (también) nace de un esfuerzo que la mente está impelida a seguir, un cuestionamiento que puede ser suprimido. Ya por la búsqueda intelectual de la ciencia o por la búsqueda mística del espíritu, la luz llama con señas y el propósito que brota de nuestra naturaleza responde.”

- The Nature of the Physical World

La física cuántica, con sus sorprendentes revelaciones y sus extraños hallazgos ha logrado despertar al mundo de lo que William Blake llamó “el dormir de Newton.” Ya

no podemos ver al mundo que aparecía como real, local, consistente y causal, y tener la plena convicción de que estamos percibiendo toda la realidad. Ni podemos decir que sabemos qué realidad percibimos. Hasta que nuevos secretos se develen, tal vez todo lo que quepa decir sea: ¡Qué rayos sabemos!

Diálogo Adicional

¿Qué despiertan en UD los descubrimientos de la física cuántica?

¿Puede imaginar un mundo cuyos objetos no tengan propiedades intrínsecas?

¿Qué proporción de la realidad existente cree Ud. que escapa a nuestra percepción?

¿Cómo cambiaría su vida al experimentar la realidad como una conversación o diálogo de final abierto?

Si el mundo es resultado un juego del que participamos tanto nosotros como la naturaleza, ¿Hasta qué punto cree Ud que la realidad es arbitraria?

La física cuántica es un física de posibilidades...

- ¿Quién elige entre las posibilidades para darnos así el evento real de la experiencia?
- ¿Cómo piensa Ud. en términos de posibilidades?
- ¿Cómo piensa Ud. sin tener objetos de pensamiento?

EN EL PLANO DE LO PERSONAL...

¿Puede pensar en alguna ocasión en su vida en la que su experiencia se haya extendido más allá del rango acostumbrado, revelando que su visión del mundo era, en cierto sentido, una ilusión?

Si las extrañas propiedades de la teoría cuántica sólo son observables a escala atómica, ¿en qué medida cree que la teoría cuántica tiene relevancia para su experiencia ordinaria?

Citas

Aquellos que no se asombran la primera vez que se cruzan con una teoría cuántica, no pueden haberla comprendido.

- Niels Bohr

La ontología del materialismo se apoyó en la ilusión de que, el tipo de existencia, la 'realidad' directa del mundo que nos rodea podía ser extrapolada al plano atómico. Sin embargo, esta extrapolación es imposible.

- Werner Heisenberg

Las más pequeñas unidades de materia no son, de hecho, objetos físicos en el sentido ordinario del término; son formas, estructuras o – en el sentido de Platón- Ideas, de las que uno sólo puede ser expresarse sin ambigüedad con el lenguaje matemático.

- Werner Heisenberg

Debemos recordar que lo que observamos no es la naturaleza misma sino la naturaleza expuesta a nuestro método de preguntar.

- Werner Heisenberg

La observación juega un rol decisivo en el evento y...la realidad varía, según se la observe o no.

- Werner Heisenberg

Por útil que sea bajo circunstancias normales decir que existe un mundo 'ahí afuera', independiente de nosotros, esta visión ya es insostenible.

- J. A. Wheeler

“Pienso que es seguro decir que nadie entiende la mecánica cuántica. Deje de repetirse, si puede evitarlo, la pregunta ‘¿pero cómo puede ser así?, ya que terminaría en un callejón sin salida del que nadie ha escapado aún. Nadie sabe cómo es que puede ser así.”

-Richard Feynman

Otras Referencias

LIBROS

- Davies, P. C. W. *The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics*. Cambridge University Press, 1986.
- Feynman, Richard. *QED: The Strange Theory of Light and Matter*. Princeton University Press, 1985.
- Greene, Brian. *The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory*. Vintage, 2000.
- Hawking, Stephen. *A Brief History of Time: The Updated and Expanded Tenth Anniversary Edition*. Bantam, 1998.
- Heisenberg, Werner. *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. Harper and Row, 1958.
- Heisenberg, Werner. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. Harper and Row, 1971.
- Herbert, Nick. *Quantum Reality: Beyond the New Physics*. Anchor Books, 1987.
- McFarlane, Thomas. *The Illusion of Materialism: How Quantum Physics Contradicts the Belief in an Objective World Existing Independent of Observation*. Center Voice: The Newsletter of the Center for Sacred Sciences, Summer-Fall 1999.
- Zukav, Gary. *The Dancing Wu Li Masters*. Bantam Books, 1990.

INTERNET

Heisenberg and Uncertainty: A Web Exhibit American Institute of Physics
www.aip.org/history/heisenberg/

Measurement in Quantum Mechanics: Frequently Asked Questions edited by Paul Budnik
www.mtnmath.com/faq/meas-qm.html

The Particle Adventure: An interactive tour of fundamental particles and forces
 Lawrence Berkeley National Laboratory www.particleadventure.org

Discussions with Einstein on Epistemological Problems in Atomic Physics, Niels Bohr (1949) www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/dk/bohr.htm

The History of Quantum Theory, Werner Heisenberg (1958)
www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/ge/heisenb2.htm

The Copenhagen Interpretation of Quantum Theory, Werner Heisenberg (1958)
www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/ge/heisenb3.htm

The Illusion of Materialism by Thomas J. McFarlane
www.integralscience.org/materialism/materialism.html

LINKS CON INFORMACIÓN GENERAL SOBRE MECÁNICA CUÁNTICA:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Quantum_mechanics
<http://plato.stanford.edu/entries/qt-quantlog/>
<http://scienceworld.wolfram.com/physics/topics/EarlyQuantumMechanics.html>
www.benbest.com/science/quantum.html
www.mtnmath.com/faq/meas-qm-0.html

CREANDO NUESTROS DIAS

¿Cómo es que conscientemente creamos nuestros días?

¿Cuál es el poder de la intención?

¿Existe en el universo un orden más profundo?

Las personas siempre culpan a sus circunstancias por lo que son. Yo no creo en las circunstancias. En este mundo le va bien a aquellos que se levantan a buscar las circunstancias que desean, y de no encontrarlas, las fabrican. – George Bernard Shaw

¿Que implicaría que los pensamientos que tenemos al comenzar el día de hecho impactaran en lo que nos ocurre sin que nada tengamos que hacer? ¿Y si los pensamientos, conscientes o no, ejercieran influencia sobre el mundo? ¿Empezaríamos el día gritando a nuestros hijos, volando por la puerta, anotando tareas a cumplir? ¿De qué manera cambiaría nuestra vida?

Si bien las explicaciones teóricas de los efectos de la interacción mente-materia no son todavía concluyentes, muchos de nosotros por intuición sentimos el poder de la intención. En el film ¡Qué rayos sabemos! Joe Dispenza describe cómo practica la creación consciente de su día:

Me levanto por la mañana y conscientemente creo mi día tal como quiero que suceda. En ocasiones...me lleva un tiempito sentarme y llegar al...punto en que con intención creo el día... (Luego durante el transcurso de la jornada) de la nada empiezan a suceder pequeñas cosas inexplicables, yo sé que son parte del proceso o resultado de mi creación. Desde una perspectiva espiritual, estamos incluyendo la idea, consciente, de que nuestros pensamientos impactan en nuestra realidad o afectan nuestra vida.

Tengo este pequeño pacto... me digo: “me tomo este espacio para crear mi día” y estoy infectando el campo cuántico. Ahora bien, es un hecho que el observador me está mirando todo el tiempo mientras hago esto, y está este aspecto espiritual de mí mismo que dice “muéstrame una señal de que hoy prestaste atención a alguna de estas cosas que creé. Tráelas de algún modo inesperado para mí, para que me sorprenda por mi capacidad de experimentar estas cosas y haz que yo no dude de que provienen de ti.” Entonces, vivo mi vida durante todo el día pensando en ser un genio...y a medida que hago esto, en distintos momentos del día, se me ocurren ideas tan asombrosas, que salen de la nada, que un escalofrío me recorre el cuerpo físico.”

Práctica: Tómese un momento y elija una intención para el momento en que explora las ideas y prácticas de esta guía. Si es parte de un grupo de estudio, recorra el círculo compartiendo su intención con todo el grupo. Puede aclarar su intención reflexionando sobre las siguientes cuestiones: ¿Qué lo trajo a esta exploración? ¿Qué pretende obtener con ella? ¿Por qué le importa?

¿Cómo “infectamos el campo cuántico” de modo que las cosas que sucedan estén inexplicablemente alineadas con nuestras intenciones? En primer lugar, averigüemos qué nos dicen los investigadores de la ciencia y la consciencia respecto a la intención y la medida en que somos capaces de conformar nuestras vidas.

El poder de la Intención

¿De qué manera nuestras intenciones conforman nuestras vidas? al guiar nuestras acciones las intenciones hacen constantemente impacto en el mundo. Si tengo intención de cortar el pasto en algún momento lo haré y el pasto cambia físicamente. Por lo que el verdadero misterio no reside saber si nuestras intenciones influyen al mundo de forma indirecta, sino en la posibilidad de que la mente humana influya al mundo físico por un acto de intención – sin contacto físico de ninguna especie.

La intención es un acertijo de larga data en el estudio de la consciencia humana. Definida por su forma operativa, la intención implica dirigir la mente, bajo un propósito y con eficacia, hacia un objeto o resultado. Representa tanto los desafíos y las oportunidades de ahondar en nuestra comprensión acerca de cómo podríamos crear nuestros días. Por cierto, nos lleva a concentrarnos sobre una de las cuestiones más interesantes e intrigantes respecto de las conexiones entre mente, cuerpo y espíritu – nos lleva a explorar la influencia, tanto directa como indirecta, de la consciencia sobre el bienestar individual y colectivo.

La intención y sus tres áreas de investigación

1. Intención auto-dirigida. Nuestras intenciones y, en particular, las visualizaciones ejercen influencia sobre nuestros cuerpos y mentes. Esta área de investigación comprende a las neurociencia y a la bioquímica de las emociones que exploraremos en el capítulo: Sanando el pasado.

2. Las intenciones y nuestra interacción con el mundo. Nuestras intenciones influyen a los demás mediante la comunicación directa o indirecta. Esta área explora la posibilidad de que las expectativas de los otros puedan, de hecho, impactar sobre nuestra salud y bienestar.

3. La intención transpersonal. Formas en que nuestras intenciones pueden influenciar a otros y al mundo por medios no físicos ni sensoriales, por ejemplo, tal como figura en los registros de sanación a distancia, plegaria intercesora o mente que rige la materia. Esta área desafía a preceptos medulares como la presunción de separación propia de la visión del mundo Newtoniana.

LA INTENCIÓN AUTO-DIRIGIDA

“Nunca tiré una pelota,” escribe Jack Nicklaus en *Golf My Way*, “sin tener en mi cabeza una imagen muy clara y focalizada del tiro.” Para Lee Evans, campeón olímpico de los cuatrocientos metros y autor de una marca mundial, el éxito de las Olimpiadas de 1968 implicó visualizar cada paso de la carrera, corrigiendo puntos débiles de cada paso que di.” El físico-culturista y actual gobernador de California, Arnold Schwarzenegger afirma que cuando tiene una imagen de un músculo en particular, al momento de tensarlo, el beneficio para ese músculo es diez veces mayor del que lograría si su mente estuviera distraída.

¿Qué está sucediendo aquí? ¿Atletas de primer nivel soñando despiertos entre sesiones de práctica? De ningún modo. Estos son atletas que han descubierto, a menudo por accidente, la validez de la máxima para el éxito como atleta del psicólogo y físico-culturista Charles Garfield: una vez terminado el entrenamiento, la diferencia entre ganar o no está en su cabeza. Desde la publicación, hace treinta años, del libro *The Inner Game of Tennis* de W. Timothy Gallwey, un creciente número de competidores profesionales y deportistas de fin de semana consideran la posibilidad de que la mente sea el campo de juego en el que tiene lugar el verdadero juego. Crece el consenso respecto a la idea de que los nuevos avances en rendimiento atlético provendrán, no tanto de la masa muscular y de la fortaleza del esqueleto, como de una diestra combinación de entrenamiento físico y de la aplicación de los muy olvidados “poderes mentales” como la concentración, la meditación, la visualización y la sensación interior (*inner sensing*).

Durante varias décadas, los investigadores han explorado lo que podríamos llamar el “juego mental” del buen estado físico hasta dar con resultados interesantes. Un estudio de la sugestión y la hipnosis llevado a cabo por M.B. Arnold, en 1946, fue uno de los primeros en sugerir algo que los fisiólogos de hoy en día dan por sentado: que si uno se *imagina* que está tirando dados, el resultado será una pequeña pero medible contracción de los músculos utilizados para arrojar dados en la vida real. Y en un estudio de 1932 de la electrofisiología de las actividades mentales, Edmund Jacobson encontró que el uso de una combinación de imágenes visuales y sensaciones internas (“propiocepción”), y no sólo imágenes visuales, producía mayor acción muscular durante un levantamiento de pesas imaginado.

LA INTENCIÓN Y LAS INTERACCIONES CON EL MUNDO

Como sabemos por un simple vistazo al mundo, existen muchos otros seres conscientes que participan de este proceso creativo con nosotros. El filósofo Alfred North Whitehead postuló la visión de que todo en el universo, desde las partículas a los planetas por igual, están en contacto constante, ejerciendo diversos grados de influencia creativa entre sí.

Referencias: Para una mejor descripción de la Filosofía del Proceso de Whitehead lea el artículo “What the Butterfly Knows,” de Keith Thompson. En *Noetic Sciences Review* # 52, Junio – Agosto 200. (www.noetic.org/publications/review/issue52/r52_Thompson.html)

La creatividad social de los investigadores Alfonso Montuori y Ronald Pursuer (1996) describe otros factores que influyen en nuestra creatividad. Estos incluyen al entorno, los recursos económicos y educativos, las fuerzas culturales, el contexto político y organizativo, los factores biológicos, cuestiones psicológicas y de personalidad, y las relaciones interpersonales. El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi nos invita a reconocer la naturaleza compleja de la creatividad y la necesidad de adoptar un nuevo “modelo por el cual la persona sea parte de un sistema de influencias recíprocas.” (Csikszentmihalyi, 1988,336). No somos los únicos responsables del resultado de nuestras intenciones, pero sí somos parte de un concierto de creatividad que ejerce constante influencia sobre lo que se manifiesta a nuestro alrededor. Somos participantes de un proceso creativo que no sólo

se origina dentro de nuestra consciencia sino que también está interrelacionado con todo el universo.

¿Cómo influencia a nuestra mente y cuerpo la intención que se comunica mediante interacciones con los demás? Unos interesantes estudios llevados a cabo con placebos nos dan una clave. Por tradición, los investigadores utilizan placebos en los ensayos clínicos que investigan los efectos de una droga. Como sustancia inerte, se supone que el placebo no aportaría beneficio alguno pero sí una línea base con qué medir la efectividad de la droga activa. Sin embargo, resultó que los placebos sí producían un efecto benéfico. ¿Cómo es posible? ¿Cuál es el poder de la sugestión?

Toda interacción entre trabajadores de la salud y sus clientes comprende al menos un elemento de sugestión. Lo sepamos o no, estamos “escuchando” e interpretando los mensajes que se nos transmiten inconscientemente con cada gesto, cada tono de voz, cada innuendo y expresión facial. En otras palabras, nos servimos de los mensajes inconscientes del médico. Estas señales afectan nuestras creencias acerca de nuestra salud y, como hemos visto, nuestras creencias impactan en nuestra sanación.

Este efecto placebo, la poderosa influencia de las intenciones del sanador sobre el paciente deja perplejos y perturba a más de un investigador. Después de todo, parece impedirles recabar datos confiables acerca de la medicina “real”. Pero, estos placebos podrían de hecho resultar ser clave para nuestra comprensión de la conexión entre la intención, la creencia, la expectativa y las respuestas corporales. Si bien es necesario seguir investigando y examinar la naturaleza de los factores como el rapport, la anticipación y la esperanza en la vida cotidiana, existen estudios que demuestran que los estados de aflicción, desesperación, y desesperanza, a largo plazo pueden causar severas alteraciones del proceso sanador.

Referencias: Ver crítica de la literatura sobre correlaciones entre estados mentales y el proceso de sanación, Pert, Dreher and Ruff, 2005. “The psychosomatic Network: Foundations of Mind-Body Medicine” y Simonton-Atcheley and Sherman, 2005 “Psychological Aspects of Mind-Body Medicine: Promises and Pitfalls from Research with Cancer Patients,” ambos en *Consciousness and Healing* por Schlitz, Amorok and Micozzi, Elsevier, 2005.

INTENCIÓN TRANSPERSONAL A DISTANCIA

¿Es posible explicar todo aspecto de la intención por medio de procesos biológicos, psicológicos y sociales convencionales? ¿O puede la mente humana influir sobre el mundo físico mediante un acto directo de intención – es decir, sin contacto físico de ninguna clase? ¿Requiere la intencionalidad de la fuerza tal como indican los dictados de la física convencional? ¿O es que hay algo más en la consciencia que sus propiedades físicas? Si la intencionalidad es de algún modo *causal* antes que causada, entonces ¿cómo se la incluye, aunque sea potencialmente, dentro de nuestra usual concepción de las “leyes científicas”? El campo que trata directamente estas cuestiones es la parapsicología experimental (Radin, 1997; Broughton 1991.)

La parapsicología es el estudio científico de las interacciones anómalas entre mente y materia, incluye la telepatía (mente a mente), la clarividencia (mente a objeto o evento),

la precognición (conocimiento de eventos futuros), y psicokinesia (mente domina materia). Gran parte de la evidencia científica de la interacción mente-materia se divide en dos clases: Intención dirigida a los sistemas vivientes e intención dirigida a sistemas inanimados.

Referencias: Varias comunidades científicas profesionales están estudiando la intención a distancia. Entre ellas la Parapsychological Association (www.parapsych.org) y la Society for Scientific Exploration (www.scientificexploration.org). Un programa de capacitación en investigación parapsicológica se abrirá en IONS (www.noetic.org). Para probar su habilidad parapsicológica, visite un conjunto de juegos psi en www.psiarcade.com.

LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS VIVIENTES

En el caso anterior, los estudios de laboratorio llevados a cabo buscaron determinar la posible influencia de la intención en el crecimiento de células en cultivo, en la estructura del agua, sobre el índice de cicatrización de heridas en ratones, en la natación del pez, sobre la actividad en el sistema nervioso autónomo humano y sobre el curso de la enfermedad en seres humanos. La literatura sobre estos estudios es tanto abundante como despareja en calidad pero, en general, sugiere que la intención puede, en cierto grado, influir sobre los sistemas vivientes. Una cuidadosa evaluación afirmaría que la intención parece tener una débil correlación (aunque, tal vez, no *influencia* en el sentido de aplicar fuerza física) con los cambios de comportamiento de una amplia gama de sistemas vivientes.

Referencia: Para más información sobre el proyecto de IONS Distant Healing visite www.noetic.org/research/dh.cfm.

Por ejemplo, un meta-análisis publicado en el *British Journal of Psychology* en 2004 reveló – en experimentos doble ciego de laboratorio, independientemente replicados, rigurosamente controlados - que los pensamientos de una persona tenían un efecto medible sobre el estado fisiológico de otra. Las dos personas en estos experimentos de sanación a distancia estaban aisladas en recintos con protección anti-electromagnética y anti-sonido para excluir toda señal ordinaria que pudiera pasar entre ellos. Sin embargo, cuando la persona “emisora” dirigía sus pensamientos ya para calmar o para activar los pensamientos de la persona “receptora”, el cuerpo del receptor respondía en el sentido de la intención. No existe aún explicación teórica admisible para este hecho, pero la evidencia de que ocurre es cada vez más persuasiva.

Dean Radin, autor de *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, (Harper Collins, 1997) como Senior Scientist del Instituto de Ciencias Noéticas, estudia con sus colegas las capacidades humanas extendidas, incluso las interacciones mente-materia. Radin trabajó con el psicólogo de Princeton University Roger Nelson, quien en 1998 encabezó una colaboración a nivel mundial con 75 investigadores para crear el *Global Consciousness Project* (GCP). El objetivo del

Proyecto de Consciencia Global (PCG) consiste en determinar si los eventos mundiales como eventos deportivos internacionales, desastres naturales o actos de terrorismo, que tienden a concentrar la consciencia masiva pueden influenciar dispositivos que generen números aleatorios según el ruido cuántico. Hasta la fecha, los resultados de este experimento muestran una fuerte y generalizada evidencia de alguna forma de interacción mente-materia. Por ejemplo, durante e inmediatamente después de los ataques terroristas del 11 de Septiembre de 2001 en el World Trade Center y en la escuela rusa de Septiembre 2004, los números aleatorios generados se tornaron inusualmente ordenados. (Los generadores electrónicos de números aleatorios son una especie de tira-monedas) En los días en que nada particularmente interesante sucedía, los números volvían a su conducta revertiendo al esperado tipo aleatorio. Los científicos están considerando la hipótesis de que los eventos que hacen que la “mente de las masas” se vuelva coherente pueden afectar la materia física misma. Se están poniendo al día con filósofos y místicos al reconocer que los datos sí parecen mostrar que mente y materia están conectadas, de algún modo de por sí fundamental, y que tal vez los pensamientos sí influyen sobre el mundo de manera sutil.

Referencia: Encontrará más información sobre el PCG en <http://noosphere.princeton.edu>. El portal incluye la lista completa de los resultados, explicaciones y material bibliográfico así como los datos mismos. También puede visitar www.noetic.org/publications/research/frontiers_58.htm.



- **¿Cómo interactúa el poder creativo individual con el resto del mundo?**
- **¿Qué grupos utilizan sus poderes creativos para manifestar sus metas contrapuestas?**
- **¿Qué determina cuál ha de prevalecer?**
- **¿Cómo podemos distinguir entre nuestros propio pensamientos y la sugestión?**

LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS FÍSICOS

En cuanto a los sistemas inanimados, experimentos individuales examinaron los efectos de la intención en campos que incluyen: arrojar dados, girar monedas, caída de bolas de plástico, el movimiento de las burbujas en el agua, la altura de las fuentes de agua, mínimas fluctuaciones de peso, alteraciones en los campos magnéticos débiles, etc.

Referencias: Encontrará información sobre los estudios de Generadores de Números Aleatorios y sus aplicaciones en www.princeton.edu/~pear/correlations.pdf. Una lista más completa en www.princeton.edu/~pear/publist.html

Las dos bases de datos de interacción mente-materia más completas observaron si la intención puede influir sobre los sistemas físicos aleatorios. Estos experimentos

concentraron su estudio sobre la caída de dados y sobre el comportamiento de generadores electrónicos de números aleatorios. El primero consistía en arrojar un dado y desear o enviar intención de que cierta cara del dado cayera para arriba. El segundo consistió en desear que corrientes de bits aleatorios (ceros y unos) evidenciaran un sesgo hacia la producción de más unos que ceros, y viceversa. En ambos casos, el análisis por medio de cuantos experimentos se conocen y que rondan los cientos, indica que, bajo condiciones controladas de laboratorio, la intención tiene una débil correlación con los cambios predecibles en el comportamiento de los sistemas aleatorios.

En uno de los más conocidos estudios de largo plazo del Laboratorio de Investigaciones de Anomalías en Ingeniería de la Universidad de Princeton (PEAR , ver www.princeton.edu/pear/), un individuo presiona un botón que hace que un circuito electrónico genere 200 bits al azar. En primer término, la persona “apunta alto”, es decir a obtener más unos que ceros. Al presionar por segunda vez el botón, se “apunta bajo”, y en una tercera ocasión no intenta actuar como control. Luego de 12 años en que cientos de participantes en cientos de miles de veces presionaran el botón, los resultados fueron claros: la mente hace que los números aleatorios (hasta cierto punto y sólo se observó hasta ahora en forma estadística) cumplan con su voluntad. No se tiene certeza aún si esto se debe a un campo energético o a un cambio más abstracto de probabilidad en los números aleatorios, o si responde a una explicación más exótica. Pero existe más que sobrada evidencia de que *algo* interesante sucede.

EL MENSAJE DEL AGUA

Este film da principal relevancia a la investigación del Dr. Masaru Emoto que aborda “el mensaje del agua.” Si bien este trabajo es muy llamativo, es más una metáfora artística de los efectos de la interacción mente-materia que un hecho científico. Según figura en los libros del Dr. Emoto, todavía no está a la altura de los controles de rigor científico de la ciencia Occidental. No aclara, por ejemplo, cuantas fotos se tomaron, ni los métodos precisos de selección de los cristales individuales examinados, ni muchos otros detalles que harían aceptable este trabajo ante las rigurosas normas de experimentación. Más allá de los detalles faltantes, este trabajo no ha sido publicado en publicaciones científicas de revisión por pares, por lo que no podemos confiar en que los científicos que conocen la química del agua -compleja en extremo- estén de acuerdo con que los efectos presentados sean creíbles. Aún así, el trabajo despierta un enorme interés que requiere réplicas independientes.



- **¿Qué experiencias ha tenido en que sus pensamientos hayan afectado algo distante?**
- **¿Qué despierta en su imaginación la investigación de Emoto?**
- **¿Cómo influyen su vida los descubrimientos de la ciencia?**
- **¿Cómo viviría si reconociera el pleno poder de su intención?**

¿Coincidencia? ¡Tal vez si, tal vez no!

¿Cómo saber si en realidad estamos creando nuestro día? ¿Qué son estas señales? Es más que probable que estemos buscando evidencia de que el universo “escucha” y responde a nuestros pensamientos. Abrimos un libro al azar y encontramos la respuesta precisa a una

pregunta que nos ocupaba. Nos ofrecen un trabajo soñado el día que decidimos renunciar al que teníamos. Estamos pensando en un amigo y éste llama. Como decía Joe Dispenza: “Sin ningún motivo suceden pequeñas cosas que son tan inexplicables que sé que son proceso o resultado de mi creación.” ¿Cuál es la probabilidad de que ésto sea así?

LA SINCRONICIDAD

El notorio psicoterapeuta C. G. Jung fue el primer psicólogo en explorar las “significativas coincidencias” como hechos que desafían las leyes normales de la causalidad. Jung no podía explicar, como por reflejo, las “significativas coincidencias” de las que era testigo una y otra vez, coincidencias que parecía errado atribuir a la acción normal de causa y efecto o descartar como simplemente debidas al azar. Por ejemplo: uno de sus pacientes soñó que recibía un escarabajo dorado, un insecto que juega un rol importante en la mitología egipcia. Más tarde, mientras le contaba a Jung el sueño, él oye a alguien golpear suavemente la ventana y al abrirla entra volando un insecto volador que en Suiza es equivalente al escarabajo dorado. Lo atrapó con su mano y se lo dio a la paciente, diciéndole “aquí está su escarabajo”. Este hecho singular hizo que ella se liberara de la caparazón racionalista que había montado a su alrededor.

Referencia: Para más información sobre Jung y la Sincronicidad ver Jungian-Christian Dialogue en el portal ‘Inner Explorations’ en: www.innerexplorations.com/catchmeta/mys3.htm

Fue este tipo de hechos que llevó a Jung a lo que llamó sincronicidad o coincidencia con significado. Según su razonamiento, si la causalidad no conectaba estos hechos, tal vez eran manifestación de algún principio de conexión no-causal. Lo alentó a seguir esta línea de pensamiento el hecho de que aparentemente la física, al desarrollar la teoría cuántica, hubiera roto con la causalidad. “La causalidad es sólo uno principio y la psicología no puede esencialmente agotarse con los métodos causales”, afirmó Jung, “pues la mente (psiquis) también vive según sus objetivos”; a lo que agregaba: “la finalidad de la psiquis se apoya en un significado ‘pre-existente’ que se torna problemático sólo cuando es un arreglo inconsciente. En ese caso debemos suponer que un ‘conocimiento’ previo a toda consciencia.” (*El Misterio de la Materia*, Cáp. 3 “La Sincronicidad de C.G.Jung” en www.innerexploration.com/catchmeta/mys3.htm)

LA CIENCIA

El fenómeno de la coincidencia ha empezado a dar lugar a nuevas percepciones científicas (*insights*). Los investigadores del Instituto de Ciencias Noéticas exploraron la hipótesis de que las personas sepan inconscientemente cuando están por ver fotos perturbadoras. Dean Radin encontró que la resistencia eléctrica de la piel aumentaba antes de ver una imagen perturbadora pero no antes de la imagen neutral. Esto no se debe a la anticipación, ya que el efecto se observa incluso en condiciones doble-ciego en que las imágenes son seleccionadas al azar por una computadora. Los investigadores de otros centros replicaron con éxito este efecto utilizando tanto medición de la conductividad de la piel como de la variación del ritmo cardíaco.

Referencia: Para más información ver “*Is There a Sixth Sense?*” En el número de Jul/Agosto 2000 de ‘Psychology Today’ en <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-20000701-000034.html>

El psicólogo William Braud y otros notaron que la evidencia de los experimentos en parapsicología, así como un sin número de anécdotas que refieren premoniciones, implica que nuestra aprehensión ordinaria del tiempo es incompleta. Braud sugiere que, en condiciones especiales, puede ser posible trascender el tiempo, en el sentido de que las intenciones pueden actuar “hacia atrás en el tiempo” para influenciar el pasado.

A primera vista, esto suena ridículo pues ¿cómo podemos cambiar lo que ya sucedió? Pero la intención parece ser capaz de influenciar los momentos generadores iniciales o las decisiones según las cuales los hechos llegarían a existir en primer lugar, y a ocurrir después. De este modo, a medida que durante el día tomamos docenas de decisiones menores, surge la posibilidad de que nuestro ‘self’ futuro pueda estar influenciando estas decisiones.

Algo muy cercano a esto se observó en repetidos experimentos de laboratorio al grabar primero a ciegas la generación aleatoria de series de bits mediante verdaderos generadores de números al azar; es decir, nadie observa los bits mientras se efectúa la grabación. Al día siguiente, se hace correr los bits nuevamente mientras se pide a una persona que intente influenciarlos (es decir, obtener más unos que ceros) según las instrucciones generadas ese día, es decir, una vez grabados. Estos experimentos indican que los bits aleatorios ya grabados aparecen conforme a las intenciones producidas en el futuro, o su equivalente, que los bits no observados del pasado de alguna manera cumplen con la intención generada en el presente.

No se sabe qué sucede “realmente” en estos experimentos, ya que los bits aleatorios no son observados hasta que el experimento está desarrollándose en el “futuro”, pero los resultados son suficientemente consistentes como para sugerir que el pasado, el presente y el futuro son, como Einstein demostrara, genuinamente relativos. Y no sólo para los objetos que se mueven a velocidades cercanas a la de la luz, sino también para la experiencia humana.

Como en la mayor parte de las áreas de frontera y de la ciencia pre-teórica, se intuye que algo interesante y probablemente de importancia está sucediendo, y existen algunos datos de validez científica que apoyan estas ideas. Pero a estas alturas de nuestra limitada comprensión, deberíamos ser cautelosos ante el fuerte reclamo de que la “mente crea la realidad”, ya que la evidencia científica hasta ahora no apoya tales interpretaciones no calificadas. La adquisición de una meticulosa educación en temas de controversia requiere la comprensión de los métodos estadísticos y de experimentación, una apreciación de los presupuestos epistemológicos y las limitaciones de la ciencia, así como de las interpretaciones ontológicas de la realidad desde la perspectiva de la física moderna.

Referencias: Para más información sobre los estudios de William Braud ver: <http://integralinquiry.com/cybrary.html>.- Encontrará un artículo sobre las influencias retrocausales de William Braud en el artículo Transcending the Limits of Time en. <http://integral-inquiry.com/docs/649/transcending.pdf>. --- Para más información sobre el tema ver 'William Braud's Wellness Implications of Retroactive Influence: Exploring an Outrageous Hypothesis' publicado en *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2000; 6(1): pp. 37-48. <http://integralinquiry.com/docs/649/wellness.pdf>.



- ¿Qué impacto han tenido las sincronicidades en su vida?
- ¿Qué hace posible que les prestemos atención?
- ¿Existen aún cuando no les prestamos atención?
- ¿Cuál es el propósito de las sincronicidades?

Los científicos hablan de espiritualidad

Edgar Mitchell, sexto astronauta en caminar sobre la luna y fundador del Instituto de Ciencias Noéticas, jugó un papel significativo en el apoyo de la investigación científica de la consciencia. La visión que le ofreciera la Tierra desde el espacio despertó en él profundas nuevas percepciones (*insights*) respecto a la naturaleza creativa de la consciencia en el universo:

En un momento me di cuenta de que este universo era inteligente. Que va en una dirección y que nosotros tenemos que ver con la misma. Y que el espíritu creativo, la intención creativa que ha conformado la historia de este planeta, proviene de dentro de nosotros, y está ahí afuera – es todo lo mismo...

La consciencia en sí es lo fundamental y la energía-materia es producto de la consciencia... si cambiamos la idea que tenemos en nuestra cabeza acerca de quienes somos – y podemos vernos como creativos seres eternos creando la experiencia física, unidos en ese nivel de existencia que llamamos consciencia-entonces empezamos a ver y crear de otra manera este mundo en el que vivimos.

Referencias: Para más información acerca de los *insights* de Edgar Mitchell's respecto a la naturaleza de la consciencia leer: Mitchell, Edgar. "As the Paradigm Shifts: Two Decades of Consciousness Research," *Noetic Sciences Review* #24, p.7, Winter 1992. (www.noetic.org/publications/review/issue24/r24_Mitchell.html)

La nueva percepción mística de Mitchell sugería que la creatividad inherente al universo está también dentro de nosotros. Su visión sugiere que podemos asumir un rol vital como participantes del proceso creativo de la vida de la Tierra toda. Mitchell tuvo un papel de liderazgo no sólo en la exploración de la humanidad en el *espacio exterior*, sino también en promover una exploración de orientación científica del *espacio interior*. Sus nuevas percepciones (*insights*) respecto a la comprensión de nuestro rol como co-creadores

dentro de un cosmos creativo tuvieron repercusión en la investigación de la consciencia de los físicos y teóricos Peter Russell y Amit Goswami.

Meter Russel describe cómo nuestra visión de nosotros mismos y del cosmos, así como la relación entre ellas adquiere un significado mayor cuando experimentamos con una perspectiva en la cual convergen ciencia y espiritualidad. En este punto, dice Russell, la intención divina informa a las manifestaciones físicas. Asimismo, Amit Goswami propone que la integración entre lo científico y lo espiritual realza nuestra capacidad de comprender la naturaleza creativa del cosmos. La forma en que estos dos científicos entienden la consciencia como base fundamental de la existencia corre paralela a las tradiciones espirituales del mundo (como Allah, Satguru, Espíritu, Godhead, Punto Omega, etc.) Goswami explica su cosmología personal de cómo la consciencia crea al mundo material de la siguiente manera:

La nueva ciencia dice que la parte material del mundo existe... pero no es la única parte de la realidad. (La visión completa), la integración de lo espiritual y de lo científico, fue muy importante para mí...ya que descubrí la nueva forma de hacer ciencia cuando descubrí el espíritu. El espíritu era la base natural de mi ser. El mundo material de la física cuántica es sólo una posibilidad. Es por medio de la conversión de posibilidad en realidad que la consciencia crea el mundo manifiesto... El universo es auto-consciente pero sólo a través nuestro... (seres humanos conscientes) existe la posibilidad de creatividad manifiesta...una vez que reconocí que la consciencia era la base del ser, en meses todos los problemas de la teoría de medición cuántica, las paradojas de medición simplemente se desvanecieron. El resultado neto fue la creatividad...desde entonces he sido bendecido con una idea tras otra y muchos de los problemas se resolvieron- el problema de la cognición, de la percepción, la evolución biológica, sanación mente-cuerpo (<http://twm.co.nz/goswam1.html>).

Russell y Goswami sugieren que la consciencia que permea el universo es inmensamente creativa, que decididamente informa al mundo material, y que debido a que somos expresión de esa consciencia, tenemos la oportunidad de participar con ella en la manifestación de eventos en nuestra vida cotidiana.

Referencia: Si desea aprender más acerca de la convergencia ciencia –espíritu vea el portal de Peter Russell www.peterussell.com y el de Amit Goswami <http://twm.co.nz/goswam1.htm>.

Edgar Mitchell, Peter Russell y Amit Goswami ofrecen una visión de cómo el universo todo es, en su nivel más fundamental, consciencia y que la consciencia que permea el universo reside en cada uno de nosotros. Existen muchas prácticas que pueden aportar experiencia directa de esta consciencia. La práctica de la meditación, por ejemplo, nos permita acallar la mente para así poder ver con claridad la naturaleza de la percepción misma de la consciencia (*awareness*), el campo desde el que surge y por el que se sostiene todo fenómeno. Podemos conscientemente recurrir a esta dimensión de nuestra naturaleza que compartimos con toda la existencia, dirigirla con intención, particularmente cuando estamos en estado meditativo.



- ¿Cómo sabemos si estamos en contacto con la consciencia cósmica?
- Cuando Amanda cambia de actitud, el teléfono suena de inmediato; es la llamada de su ex marido ¿Notó alguna vez cambios en su vida que parecían venir de un cambio de actitud o perspectiva?
- ¿En qué cambiaría su vida si UD. Sintiera que el universo es consciente?

En algunos casos, la visión de estos científicos no es compartida por los físicos de la corriente imperante. Tal vez esto se deba a que no se les enseña a interesarse en cuestiones ontológicas más profundas respecto a lo que *significa* la física moderna. Además, muchas personas, incluso la mayor parte de los físicos cuánticos y neurocientíficos creen que se pueden explicar las apariencias de nuestra vida diaria, y aún la forma en que funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo en términos de la física clásica. El materialismo estricto, aparte de negar con justicia supuestos metafísicos no comprobados por los datos, tiene su propia cuota de presunciones que sus seguidores simplemente dan por sentadas. Esto incluye ignorar, o excluir sistemáticamente la evidencia de fenómenos psíquicos y de experiencias místicas. Ha llegado el momento de considerar una visión más integral del mundo; perspectivas que incluyan datos comprobados provenientes de todos los ámbitos de la existencia, internos y externos, individuales y colectivos.

Practice: Signos de Vida Inteligente: Durante el transcurso del día, considere la posibilidad de que todo lo que ve esté permeado de consciencia. Practique sentirse conectado/a con este campo más amplio de consciencia. Conviértase en investigador y busque señales de designios inteligentes que permean la existencia. ¿Qué encuentra? ¿Cómo se siente al observarlo?

UNA PRECAUCIÓN

Aunque podemos jugar un rol importante en lo manifiesto de nuestras vidas, y podemos crear conscientemente nuestros días (o al menos nuestras reacciones a los eventos cotidianos), existe un límite al grado de responsabilidad que pretendamos tener ante lo que sucede en nuestra vida diaria. El riesgo implícito de no reconocer nuestro potencial como co-creadores reside en que seamos víctimas de las circunstancias de la vida. Por el contrario, el riesgo de reconocer nuestro poder potencial reside en que es posible que nos adjudiquemos más crédito del que como individuos tenemos por lo que sucede en nuestra vida cotidiana. ¿Cómo evitar las distorsiones que hacen que nos culpemos por una enfermedad devastadora o pretendamos tener todo el crédito por haber sanado? ¿Cómo podemos tener un sentido preciso de nuestros poderes?

El padre Bruno Barnhart, monje benedictino, escribe:

“Hay momentos en que uno de pronto se da cuenta del abismo que separa nuestra certeza de la incertidumbre, de la imposible coexistencia en nosotros de la luz pura y de cada grado y cualidad de oscuridad y confusión... nuestros ojos muy lentamente empiezan a captar un atisbo, a reconocer nuestras sutiles

sombras trabajando detrás de las bambalinas de nuestras intenciones creativas (1999,77).”

A diferencia de la llave de luz, que ya “prende” o “apaga” pero jamás a la vez, podemos elegir desarrollar nuestra capacidad de crear conscientemente nuestros días, mientras que al mismo tiempo seguimos enraizados en una perspectiva realista de nuestro poder potencial en un mundo que reboza complejidad.



- **¿Cómo se puede distinguir entre la voluntad divina y nuestra voluntad individual?**
- **¿Cuáles son los límites, si los hay, de nuestra creatividad y poder?**
- **¿Podemos en realidad cambiar las leyes de la física?**
- **Al aprender a crear con más eficacia, ¿qué tipo de responsabilidad nos cabe?**

Resúmen

Hay dos maneras en las que podemos pensar en crear nuestros días. Una es la orientación interna- ajustamos nuestros filtros de percepción y comportamiento para actuar de modo que nuestros días parezcan mejores, pero desde un punto de vista objetivo, nada ha cambiado en realidad. Por ejemplo, un cambio positivo de actitud puede hacer que un día parezca mucho mejor que un cambio hacia lo negativo, pero los hechos del día en sí no son en realidad tan diferentes. O podemos elegir una orientación externa en la que nuestros pensamientos literalmente influyan en el mundo de modo que los eventos que podrían haber sucedido no lo hagan, y aquellos que no hubieran tenido lugar, sucedan. El primer caso requiere un cambio psicológico, mientras para el segundo hace falta un cambio de la visión convencional de la realidad.

En general, la evidencia científica actual sugiere que la mente sí importa, aunque de formas diversas que las neurociencias no pueden aún explicar adecuadamente. Esta no es la opinión de la mayoría dentro de la corriente principal de la ciencia, sin embargo parece justo señalar que la resistencia a estas ideas está con frecuencia cubierta de objeciones teóricas antes que fundada en observaciones experimentales en sí. Dentro de la física cuántica, existe un cierto apoyo teórico a las interacciones mente-materia que sugiere que mente y materia, de alguna manera fundamental, podrían ser complementarias. Pero en cuanto a qué quiere decir en realidad la física cuántica, hay muchas interpretaciones que compiten entre sí; de modo que pretender dar nuestras explicaciones acerca de la mente y la materia según una u otra de éstas interpretaciones de la realidad cuántica es probablemente prematuro.

Aún así, tenemos experiencias extrañas como resultado de crear nuestros días, o al manifestarse nuestra intención de manera misteriosa, llena de sincronicidades. Cuando esto sucede, surge la sensación de estar en un profundo acuerdo con los poderes del universo, participando de cómo se desarrolla la manifestación de este misterio, y de que, como co-creadores, a nuestros días vale más la pena vivirlos. En última instancia, depende de cada uno de nosotros elegir el sistema de significado por el cuál queramos

vivir. Si bien hay más preguntas que respuestas, el proceso mismo de averiguación suma misterio a nuestras vidas.

Del vacío surge tu sueño, mediante el poder de la clara intención, mediante la sabiduría de la ecuanimidad y de la compasión, por la acción correcta que construye y lleva las cosas a una conclusión clara. Estos tres fuegos constructores están dentro de cada uno de nosotros, como espirales de energía en movimiento constante, en un constante dar a luz de los frutos de nuestro deseo e intención.

- *Dhyani Ywahoo*

Referencia: Dhyani Ywahoo es descendiente de las enseñanzas médicas del clan Wild Potato de la nación Tsalagi (Cherokee). Ver información acerca de Dhyani Ywahoo en (www.sunray.org).



- ¿Cuál es el uso más constructivo de nuestra creatividad?
- ¿Cómo podemos saber si nuestros objetivos individuales se alinean con los objetivos cósmicos?
- ¿Cuál es el impacto de saber que, conscientemente o no, creamos todo el tiempo?
- ¿Qué rol pueden jugar, en nuestra de creación del día, emociones como la ira, la pena o los celos?

Práctica para crear nuestro día

¿Como hacer para desarrollar la práctica de crear nuestros días? Puede ser tan simple como la de Joe Dispenza – elegir un momento por la mañana para ponderar que quiere que se manifieste en ese día. Joe no se concentraba en conseguir necesidades materiales o emocionales sino en cultivar las cualidades más en línea con sus más profundos valores. Después simplemente prestaba atención a los resultados. A continuación encontrará algunas sugerencias para el desarrollo de su práctica de creación del día:

FUNDAMENTOS DE UNA PRÁCTICA

Práctica diaria –Un elemento clave para dominar cualquier práctica consiste en desarrollar una práctica diaria disciplinada.

Elija un lugar – Encuentre el lugar en el que le sea fácil llevar a cabo la práctica sin interrupciones. Elija un contexto que le permita concentrarse en su interior y acallar la mente.

Ritual inicial – Twyla Torpe, la consumada coreógrafa americana escribió: “es vital establecer algunos rituales - patrones de conducta automáticos pero decisivos - al comienzo del proceso creativo...elimina la cuestión de ‘¿por qué estoy haciendo esto?’... Suprime la cuestión sobre si me gusta o no... (El ritual es una) llamada y mecanismo de respuesta automáticos que fijan la práctica. La ceremonia diaria, una herramienta para la organización, un pedal de arranque que se puede accionar.” (15-16)

Comprometerse – cumpla el compromiso consigo mismo de presentarse, estar presente y participar plenamente en su práctica diaria. Thich Nhat Hanh, un monje budista vietnamita que fuera nominado al Premio Nobel de la Paz, enseña a sus estudiantes que hay muchas opciones en la vida, pero “no meditar no es una opción.” Puede que su práctica no consista en meditar, pero sea cual fuere, es necesario su compromiso para sostenerla.

Referencia: Para más información sobre Twyla Tharp ver www.twylatharp.org --- Para más información sobre las enseñanzas de Thich Nhat Hanh ir al portal: www.plumvillage.org/teachings/teachingsInfo.htm --- Encuentre nuevas lecturas sobre el trabajo de entrenar la mente de Jon Kabat-Zinn en “The Contemplative Mind in Society,” Noetic Sciences Review #35, p.14, Autumn 1995, (www.noetic.org/publications/review/issue35/r35_KabatZinn.html).

Aumente su Destreza – el maestro de meditación, Jon Rabat-Zinn, escribe: “El cambio transformador... conlleva cierto tipo de trabajo interno que implica entrenar (la mente).” Sugiere que “prestamos atención al desarrollo de lo que podemos llamar tecnologías internas. Para que exista una creatividad individual y colectiva así como sabiduría, se debe cultivar intencionalmente el potencial humano sin utilizar. “

Atención & Consciencia – Pat Allen, artista y autor, afirma que “lograr percatarse de lo que la mente está creando es una meta de la práctica espiritual... Creamos pensamientos, sentimientos e ideas que construyen nuestra visión del mundo y nuestra experiencia de la realidad. Nos percatamos de las historias que estamos viviendo. Cuando éstas se nos vuelven visibles, podemos elegir si nos sirven o no, si estamos o no creando el mundo que en realidad queremos. Nos abrimos no sólo a lo que la mente está creando –a menudo una frenética cacería de juicios, culpas y pensamientos circulares- sino también a lo que la mente puede crear – belleza, sabiduría, significado”(168).

Referencias: Para leer el artículo de Tiller en “Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics.” Visite su página en la red: www.tiller.org.

Abrir el Corazón - Las tradiciones orientales y occidentales nos enseñan que el amor está al centro de toda práctica espiritual. William Tiller, Profesor Emérito del Departamento de Ciencias de Materiales de Stanford University, quien aparece en el film, tras extensa investigación de los actos de creación ha extraído tres distintos factores clave. Escribió que “una consciencia humana elevada y amorosa es posiblemente requisito clave... creamos nuestro futuro colectivo por medio de nuestros pensamientos, nuestras actitudes y nuestras acciones, al mantener un estado edificante tanto espiritual, mental como del corazón. Son el amor, la compasión, un devoto servicio y la intención lo que pueden provocar la asistencia ‘no vista’ del universo.”

Fijar una Intención- exprese una intención clara y simple. Al describir su aprendizaje a su maestro llamado don Juan Genaro, el antropólogo Carlos Castaneda recordaba: “Don Juan siempre me decía: ‘haz un gesto’. Un gesto no es más que un deliberado acto llevado a cabo por el poder que proviene de tomar una decisión... Verás, la senda del corazón no es un camino de incesante introspección o vuelo místico, sino una forma de

conexión con las alegrías y penas del mundo”. En otras palabras, fijar una intención es una forma de recordar tu lugar dentro de la comunidad extendida de la existencia-haciéndolo en formas concretas que son privativas de tu vida.

Referencia: Para más información sobre Jean Shinoda Bolen ver www.jeanshinodabolen.com

La Sincronicidad - Percátese de las sincronicidades y cultive su consciencia como forma de validar el resultado. Jean Shinoda Bolen, prominente analista Jungiana afirma que “para apreciar un hecho sincrónico es necesario percatarse... de un estado interno subjetivo, un pensamiento, sentimiento, visión, sueño o premonición asociándolo por intuición con un evento externo relacionado...y sentir una respuesta emocional espontánea – de escalofríos en la espalda, o estupor, o calidez...Lo ideal es que no haya forma de explicarlo racionalmente como una coincidencia o por una simple casualidad” (45-46)

DISEÑE SU PRÁCTICA

Definir cómo hará para crear su día puede de por sí ser un proceso personal muy creativo. Piénselo como ritual. Aquí van algunas sugerencias:

Cree un espacio sagrado – Algunos eligen un poema, o encender una vela, o tocar música bella. Piense en acciones que le han provocado una sensación de comunión con su sentido más profundo de lo que da significado y valor a la vida.

Céntrese – Esto puede en realidad ya haber pasado al crear el espacio sagrado. También puede incorporar meditación, canto llano, canto, yoga o cualquier otra práctica que calme su mente y lo haga más sensible y presente.

Forme su intención - Permita que su intención brote del corazón y en sus propias palabras. Permítase sentir entusiasmo respecto al día por delante. A continuación encontrará cómo caracterizó una persona su intención:

“Elijo fijar mis intenciones de un día de fluir y de gracia. Estoy en armonía con todo lo que encuentro y conectada con mi sabiduría interior. Tengo intención de prestar atención, por si la conexión se debilita, de modo de poder reconectar en ese momento. Es mi intención que las personas que encuentre sientan mi aprecio y reconocimiento.”

AFIRMACIONES, VISUALIZACIÓN Y SENSACIÓN INTERIOR

Podemos crear intenciones positivas por medio de expresiones afirmativas. Según Dhyani Ywahoo, la afirmación (por medio de afirmaciones positivas sobre uno mismo y el mundo), “permite que nuestro potencial no manifiesto se realice” (pág. 48). La idea no es enterrar o enmascarar la negatividad, sino abrir conscientemente mente y cuerpo simultáneamente a los pensamientos y energía que reafirman la vida. Expresar su intención en tiempo presente de modo pueda tener un impacto más directo e inmediato.

Agregar una visualización a sus afirmaciones puede resultar poderoso. Ywahoo sugiere que hagamos lo siguiente:

Afirme, “realizo mis dones creativos,” repitiendo esta afirmación...tres veces. Visualice en el ojo de su mente el logro de esas tareas. Por ejemplo, si desea tener una mejor relación con compañeros de trabajo, visualice a sus compañeros y a sí mismo sentados en círculo, rodeados de luz rosada, hablando de corazón a corazón y llevando a cabo grandes obras. Es importante creer sus palabras y cultivar la fé en que se manifestarán sus dones sagrados en esta vida (pág. 48).

Sumar sensaciones internas a sus visualizaciones crea una intención aún más fuerte. El jugador de golf Bobby Jones decía que escuchaba con frecuencia una melodía en la cancha de golf y que su juego era óptimo si utilizaba la música para darle ritmo a su swing. He aquí un ejemplo de una visualización que incorpora sensaciones internas:

Cierre sus ojos y véase como niño otra vez, yendo hacia la puerta de casa un tibio día de primavera. Imagine que respira hondo mirando al cielo, siente la brisa fresca que le corre por el cuerpo, baja saltando los escalones hacia el flamante mundo de la mañana.

Practique prestar atención a sus pensamientos mientras juega su deporte favorito, cuando está sentado solo en silencio, hasta cuando está en una fiesta. En las palabras de Henry James: “trate de ser una de las personas en las que nada se pierde jamás.” Percátese hasta de las más sutiles sensaciones: ¿puede sentir el hormigueo en las puntas de sus dedos al despertar cada mañana? Haga la experiencia de centrar su consciencia en distintas partes del cuerpo como su cabeza, los dedos de los pies, en su corazón. Siga las imágenes de ensueño. Vea adónde llevan.

Cualquiera sea la aproximación que elija, es probable que la intención misma de fijar la atención de comienzo al proceso. La importancia reside en que ahora vive una vida más intencional. Puede que no importe si hay o no evidencia científica convincente que pruebe que este proceso tiene impacto directo sobre el mundo material. Es posible que su vida mejore de cabo a rabo.

Para terminar, sea paciente consigo mismo; no puede forzarse el progreso en su ejercitación. Pero sea tesonero; mejorar requiere un compromiso. (O como lo dijera en alguna ocasión el campeón de golf Ben Hogan: “cuanto más practico, más suerte tengo.”) Relájese, concéntrese, sea leve consigo mismo, sea un explorador y considere las palabras del maestro zen Shunryu Suzuki-roshi: “en la mente del principiante existen muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas.”

Práctica: Diseñe su propia práctica. Recopile y cree para su práctica lecturas que inspiran, imágenes, objetos y música. Establezca un momento y un espacio especiales para ejercitación. Sea decidido. Encuentre el apoyo que necesita para mantener la práctica. Observe los resultados. Siga practicando.



- **¿Qué aspecto de la posibilidad de crear su día lo inspira?**
- **¿Cómo piensa actuar siguiendo esta inspiración?**
- **¿Qué quiere incorporar en su práctica?**
- **¿Qué va a utilizar para mantener su práctica?**

Citas

La última de las libertades humanas es elegir nuestra actitud en medio de cualquier circunstancia dada, elegir la manera de uno, nuestro camino ('one's own way').

- Viktor Frankl

Vigile la forma en que habla si desea desarrollar un estado de paz mental. Comience por afirmar cada día actitudes pacíficas, de satisfacción, y de felicidad y sus días tenderán a ser agradables y exitosos.

- Norman Vincent Peale

En el ámbito de la mente, lo que uno cree cierto o bien ya lo es o se vuelve cierto.

- John Lilly

La vida no consiste en encontrarse a sí mismo. La vida consiste en crearse uno mismo.

- George Bernard Shaw

Siga con confianza la dirección de sus sueños.

Viva la vida que se imaginó.

- Henry David Thoreau

*Mañana será otro día; empícelo bien y con serenidad
y con el espíritu lo suficientemente alto para que toparse con sus
viejas tonterías.*

- Ralph Waldo Emerson

Cree sus oportunidades pidiéndolas.

- Patty Hansen

*Crear significa hacer que exista...la creatividad es, en esencia, un proceso interno que
tiene lugar dentro nuestro todo el tiempo.*

- Peter Russell

*La fuerza más poderosa detrás de la creación ha sido descrita como la necesidad de
del principio creativo de amar y recibir amor.*

- Stanislav Grof

*Reconocernos a nosotros mismos como esta energía libre es conocer el significado
de la vida en este mundo.*

- Bruno Barnhart

*Cuando el alma desea vivir algo arroja una imagen de la experiencia delante suyo y
penetra en su propia imagen.*

- Meister Eckhart.

Otros Recursos

LIBROS

- Berry, Thomas. *Dream of the Earth*. HarperCollins, 1993.
- Brown, Harrison. *The Challenge of Man's Future*. MacMillan, 1954.
- Conant, Jim, and Haugeland, John, eds. *The Road Since Structure: Philosophical Essays by Thomas Kuhn, 1970–1993*. The University of Chicago Press, 2000.
- De Quincey, Christian. *Radical Knowing: Exploring Consciousness through Relationship*. Inner Traditions, 2005.
- Gebser, Jean. *The Ever-Present Origin*. Ohio University Press, 1993.
- Harman, Willis. *Global Mind Change*. Warner Books, 1988.
- Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. The University of Chicago Press, 1996.
- Laszlo, Ervin. *Science and the Akashic Field*. Inner Traditions, 2004.
- Macy, Joanna. *World as Lover, World as Self*. Parallax Press, 1991.
- Polak, Fred. *The Image of the Future*. Oceana Publications, 1961.
- Schlitz, M., Amorok, T., Micozzi, M. *Consciousness and Healing*. Elsevier Press, 2005.
- Sorokin, Pitirim. *The Crisis of Our Age*. E. P. Dutton, 1941.
- Sorokin, Pitirim. *Social and Cultural Dynamics*. Bedminster Press, 1993.
- Swimme, Brian. *The Hidden Heart of the Cosmos: Humanity and the New Story*. Orbis, 1999.
- Tarnas, Richard. *The Passion of the Western Mind*. Harmony Books, 1991.
- Woodhouse, Mark. *Paradigm Wars: Worldviews for a New Age*. Frog Ltd., 1996.

INTERNET

Portal del proyecto de Sanación Distante de IONS : www.noetic.org/research/dh.cfm

Página en la Red de la Biblioteca de Ciencia Exploradora:

www.c-far.net/litbase/litbase.jsp

Página de la Paraphychological Association . www.parapsych.org.

Página del Parapsychology Foundation's Lyceum : www.pflyceum.org

ARTÍCULOS EN-LÍNEA

Braud, William, *Distant Mental Influence: Its Contributions to Science, Healing, and Human Interactions* (parte de la "Studies in Consciousness Series," ver www.espresearch.com

Mitchell, Edgar. "As the Paradigm Shifts Two Decades of Consciousness Research," *Noetic Sciences Review* # 24, p. 7 Winter 1992, (www.noetic.org/publications/review/issue24/r24_Mitchell.html).

Schlitz, Marilyn. "IONS Launches Consciousness and Causality Laboratory," *Noetic Sciences Review* # 60, June - August 2002, (www.noetic.org/publications/research/frontiers_60.htm).

Tiller, William, Website Archives "Subtle Energies" www.tiller.org (Archived Papers, accessed November 18, 2004).

Tiller, Website Archives "Conscious Acts of Creation: The Emergence of A New Physics." www.tiller.org (New Papers, accessed November 18, 2004).

SANAR EL PASADO

¿Cómo se esquematizan en nuestro cerebro las experiencias?

¿Cómo podemos liberarnos de condicionamientos del pasado?

¿Qué hace posible la sanación?

“Debemos estar dispuestos a liberarnos de la vida que planeamos para tener la vida que nos espera... Hay que despojarse de la vieja piel antes de tener la nueva.”- Joseph Campbell

“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos proviene de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.” –Buddha

El el film “¡Qué Rayos sabemos!” Amanda (Marlee Matlin) se debate entre visiones de escenas retrospectivas, gran ansiedad y baja auto-estima –sin mencionar una resaca. La mañana después de una experiencia especialmente angustiante, ella arremete contra su reflejo en el espejo. En medio del colapso, tiene una epifanía. Se le ocurre que sus pensamientos violentos pueden estar afectando la estructura misma de las células de su cuerpo. Percatarse de esto genera un profundo cambio en Amanda que pasa de sentir rechazo por sí misma a sentir compasión y amor. ¿Qué causa el colapso de Amanda? ¿Cuál es la base de su transformación? ¿De qué modo afectan al cuerpo de Amanda sus pensamientos? En los últimos 25 años el campo de la ciencia que aborda la relación mente-cuerpo ha pasado por una rápida expansión, aportando nuevas apasionantes perspectivas a nuestra capacidad de responder a estas cuestiones.

La Ciencia

REDES NEURALES

Uno de los aspectos más notables del funcionamiento del cerebro humano consiste en que somos capaces de funcionar con altos niveles de complejidad, reaccionando simultáneamente a numerosos estímulos y de tomar decisiones al vuelo respecto a qué significan las cosas y qué hacer con ellas. No tenemos que tomar una nueva decisión en cada circunstancia ya que, al repetirse la experiencia, formamos asociaciones. En otras palabras, aprendemos de nuestra experiencia, y esto que aprendemos tiñe nuestra respuesta a las situaciones nuevas.

Referencias: Puede leer el artículo de Robert Malenka, de Stanford University y de Roger Nicoll de la Universidad de California, San Francisco, titulado “Long-Term Potentiation- A decade of Progress?” en: http://monitor.admin.musc.edu/~cfs/IT/LTP_review.pdf.

La base neural para este tipo de aprendizaje se explica como un proceso que llamamos “potenciación de largo-plazo.” Esto significa que las conexiones entre células nerviosas se fortalecen con la estimulación repetida. Si una campana suena cada vez que se ofrece comida, se aprende a salivar cada vez que se oye la campana, aún sin comida presente (¿recuerdan a Pavlov?) Se establece una vía nerviosa que conecta campana y comida y que se fortalece con cada repetición. Esto es condicionamiento clásico. Pero existen muchas otras formas de aprendizaje asociativo.

Los problemas surgen cuando este sistema, beneficioso y capaz de adaptación, es secuestrado por las respuestas negativas a estímulos por lo demás inocuos. Según parece, nuestro cerebro puede ser programado no sólo por las experiencias repetidas (así aprendemos) sino también por las circunstancias extremas. Por ejemplo, una única dosis de cocaína puede aprestar al sistema a que reaccione con un gran antojo cuando se la presenta en otra ocasión. Los cambios en el cerebro y el aprendizaje asociativo pueden también ser resultado de una experiencia traumática. La tecnología por imagen hace posible observar al cerebro en acción, revelando cómo con el trauma cambian, por cierto, la estructura y función del mismo. Un hallazgo significativo es que los escaneos del cerebro de personas con problemas ya de relación, ya de aprendizaje o sociales revelan irregularidades estructurales y funcionales similares a las que resultan del desorden del estrés post-traumático (PTSD).

Referencias: para más información acerca de la sanación del trauma, leer el artículo “Emotional and Psychological Trauma: Causes, Symptoms, Effects and Treatment” en la Guía de Ayuda de www.helpguide.org/mental/emotional_psychological_trauma.htm ---
 Encontrará más información sobre el impacto neurológico del trauma en “Wounds That Never Heal” de D. Goleman en: <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-19920101-000036.html>

En el film, se nos induce a creer que el nuevo marido de Amanda tiene un amorío y que la ruptura es lo que ocasiona la angustia de Amanda. ¿Fue sentirse traicionada lo que creó en el cerebro una asociación y la correspondiente vía que se desató en la boda? Esta experiencia previa puede haber distorsionado su percepción de la realidad. Carl Jung llamaba a esta distorsión “proyección”, un proceso psicológico por el cual el mundo se convierte en una pantalla sobre la que proyectamos las imágenes de nuestro pasado.

Referencias: para más información sobre los modelos internos leer un artículo de Ross A. Thompson de la Universidad de Nebraska, de Deborah J. Laible de la Southern Methodist University, y de Lenna L. Ontai de la Universidad de California, Davis, titulado : “Early Understanding of Emotion, Morality, and Self: Developing a Working Model” que encontrará en <http://psychology.ucdavis.edu/labs/Thompson/pubs/ThompsonLaibleOntai.pdf>

Pero el colapso de Amanda parece tener raíces más profundas que la reciente traición de su marido. La teoría del apego, concebida en primer lugar por John Bowlby, sugiere que los infantes desarrollan, durante la interacción con sus principales cuidadores, “modelos de funcionamiento internos” que tiñen por el resto de sus vidas sus expectativas ante toda relación y su visión del mundo en general. Las experiencias tempranas con sus

cuidadores llevan al niño pequeño a desarrollar representaciones de la sensibilidad y capacidad de respuesta de sus cuidadores, así como del grado en que ellos creen merecer cuidados. Con el tiempo, estos modelos se tornan filtros interpretativos a través de los cuales los niños reconstruyen nuevas experiencias y relaciones en modos coherentes con las expectativas y experiencias pasadas.

Estas, entonces, crean reglas implícitas para relacionarse con los demás. La teoría predice que los niños con historia de apegos seguros o inseguros responderán a los demás según estas expectativas de calidez e intimidad. Tales expectativas pueden evocar en los demás, para bien o para mal, la clase de respuesta que concuerde con sus expectativas iniciales. Lamentablemente, si estamos listos y a la defensiva contra un posible rechazo, mayor es la posibilidad de que ocurra. Una forma de verlo es que uno encuentra aquello que busca.

Referencias: Los investigadores Daniel Siegel y Alan Schore de UCLA integraron la neurobiología con la teoría del apego para construir una teoría neuroevolutiva de la mente, ésta muestra cómo las interacciones del infante pueden influenciar la maduración de su estructura cerebral, así como su futuro funcionamiento socio-emocional;

Ver www.themetro.com/redecision_pastart_s2000.htm



- ¿En qué situación emocional se encuentra Ud. una y otra vez?
- ¿Qué espera que suceda en la relación con sus amigos, parejas, familiares, colegas, empleadores?
- ¿En qué medida piensa que su experiencia fue condicionada en el pasado?
- ¿Qué diferencia habría en su vida si Ud. fuera consciente de este condicionamiento?

LAS MOLECULAS DE LA EMOCIÓN

Pero hay aún mas en al respuesta emocional que sólo este esquema. Según el neurobiólogo Candace Pert, cada emoción que sentimos circula por nuestro cuerpo en forma de elementos químicos llamados “neuropéptidos”, aminoácidos de cadena corta o proteínas que le hablan a cada célula de nuestro cuerpo. La investigación de Pert sugiere que estas moléculas de emoción tienen un significativo rol de guía en lo que vivenciamos como percepción y elección consciente. Según Pert, ‘nuestras emociones deciden a qué vale la pena prestar atención... Los receptores (de nuestra red de información bioquímica corporal) median en la decisión respecto a qué se torna en pensamiento, qué surge a la consciencia y qué permanece en el cuerpo como patrón de pensamiento enterrado a nivel más profundo.’

¿Por qué siempre emprendemos la misma clase de relaciones, tenemos las mismas discusiones, nos topamos con el mismo tipo de jefe? Según Pert, cuando los sitios receptores sufren constante bombardeo de péptidos, pierden sensibilidad y se requieren más péptidos para estimularlos. De hecho, los receptores diseñados para recibir neuropéptidos, empiezan a reclamarlos. En este sentido, nuestros cuerpos son adictos a los estados emocionales. Cuando pasamos por experiencias repetidas que generan la

misma respuesta emocional, nuestros cuerpos desarrollan un apetito por este tipo de experiencias. Como el adicto, atraemos experiencias que nos aportan la ansiada dosis.

Referencia: Vea los artículos acerca de las moléculas de la emoción y sobre Candace Pert en: www.candacepert.com y www.noeticorg/publications/shift/issue4/s4_pert.pdf

¿ESTAMOS PROGRAMADOS DE POR VIDA?

Al parecer estamos neurológicamente condicionados por nuestras experiencias para ver el mundo y relacionarnos con los demás en formas preprogramadas. ¿Podemos trascender esta programación previa? ¿Podemos hacer un cambio en nuestros modelos internos y deponer nuestra tendencia a ver el mundo y relacionarnos con los demás de manera que no medie esta adaptación? ¿Podemos en realidad reprogramar al cerebro, ‘meta-programándonos’ con eficacia?

Consideremos la forma en que los patrones emocionales se fijan en nuestro cerebro; es notable que cambiemos con la frecuencia en que lo hacemos. Una experiencia cercana a la muerte, el nacimiento de un niño, una epifanía, una nueva relación íntima o una conversión religiosa pueden catalizar profundos cambios de percepción y de identidad. Es posible transformar radicalmente las vidas de las personas por medio de la meditación, la dieta, el ejercicio o por repetidas experiencias correctoras de la relación con los seres amados o en psicoterapia. Algunos cambian por la medicación, otros dejando de utilizar drogas. Algunos cambian para mejor, y otros para peor.

Si bien se pensaba que el cerebro deja de desarrollarse en la niñez, apasionantes nuevas investigaciones muestran que continuamos reordenando las conexiones entre células del cerebro (neuroplasticidad) durante toda la vida. Investigaciones más recientes demuestran que también durante toda la vida podemos producir nuevas células cerebrales (neurogénesis). Podemos cambiar pues las neuronas son inherentemente flexibles y regenerativas. (www.the-scientist.com/yr2000/dec/hot-001211.html)

Los receptores de moléculas de la emoción cambian también su sensibilidad y ordenamiento con otras proteínas de la membrana celular. En el profundo mundo de nuestra bioquímica yace lo que Pert llama ‘nuestro potencial de cambio y crecimiento’. Diversos tipos de entrenamiento de la intención - como por ejemplo la visualización - pueden hacer posible que la información llegue al nivel de consciencia que se percata de sí-misma. Pero la sabiduría del cuerpo tiene maneras misteriosas de trabajar: “La mente inconsciente del cuerpo parece saber y poder todo y en algunas terapias puede ser utilizada para sanar o cambiar sin que la mente consciente sospeche siquiera lo que está pasando.”

LA BIOQUÍMICA DE LA SANACIÓN

La bioquímica de nuestro cuerpo confirma nuestra capacidad de elección y nuestro potencial de sanar. Si bien se puede sanar sin esfuerzo consciente, al parecer es posible acelerar el proceso por medio de prácticas conscientes. Nuevas investigaciones sugieren

que varias modalidades de psicoterapia no sólo cambian nuestro estado mental sino también el de nuestro cerebro, aumentando el flujo cerebral hasta normalizar el metabolismo en las partes del cerebro que regulan la emoción, tales como la amígdala y la corteza prefrontal. Nuevas e interesantes investigaciones muestran también que la terapia hablada cambia al cerebro de manera similar al que lo hace la medicación antidepressiva.

Recursos: Encontrará más información sobre el impacto neurológico de la terapia en “Brain Blood Flow Changes in Depressed Patients Treated With Interpersonal Psychotherapy or Venlafaxine Hydrochloride.” Martin S., Martin E., Rai S., Richardson M., & Royall R. *Arch Gen Psychiatry*. 2001; 58:641-648. at <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/short/58/7/641> y en <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/short/58/7/631>.

De modo que, al parecer, las condiciones iniciales de nuestra existencia representan nuestro destino en menor medida que nuestra programación. Dentro del fluir bioquímico del cuerpo, existe la mar de nuevos patrones y posibilidades a la espera de reaprender a apoyar nuestras metas. Es posible entrar en acción para reducir las respuestas preprogramadas - respuestas mecánicas ante el mundo –generando una mayor posibilidad de que pararnos frente al mundo sea una nueva experiencia momento a momento.

¿Cómo sanamos?

“Los milagros no dependen tanto de caras, voces o poderes sanadores que nos llegan de lejos sino de que afinemos nuestras percepciones a fin de que, por un momento, nuestros ojos puedan ver y nuestros oídos escuchar lo que siempre está a nuestro alrededor.”
-Willa Cather

Si sanar significa estar libre ante el mundo de reacciones condicionadas y preprogramadas pues entonces sanar aparentemente es la capacidad de elegir respuestas frescas y creativas ante cada situación tal como se presenta. Puede que la libertad no sea cosa nueva pero para tener la capacidad de ver como liviana cada historia o identidad hace falta un cambio. ¿Cómo sanamos? Una plétora de tradiciones espirituales, psicologías y filosofías abordan esta cuestión. Los filósofos de las tradiciones no dualistas nos dicen que la esencia de la transformación está en el paso de verse a sí mismo como separado de Dios o del Ser- la fuerza creativa que anima la manifestación – a la identificación con esta fuerza. Este sanar así comprende tanto a el cuerpo, mente y espíritu todos en su plena integración con sí mismo y con lo divino. A. H. Almaas describe este proceso de la siguiente manera:

En cuanto se percate del círculo vicioso de la actividad defensiva, verá con claridad que es a sí mismo que ha estado rechazando y que tal rechazo es inútil e innecesario. Ahí se relajará y se detendrá. Es la percepción completa de este ciclo cómo se paran las ruedas. Luego la personalidad se disuelve ante la claridad. Hay claridad porque no hay movimiento en la personalidad que la separe del Ser. Como puede ver, esta nueva percepción (insight) se alcanza sólo con mucho trabajo. Lleva mucho tiempo llegar al punto en que se ve la actividad del ego en su totalidad. Vivenciarla directamente y no verla desde una perspectiva no-identificada o trascendente se hace posible mediante una profunda exploración del territorio de la personalidad desde adentro. Es posible que al

ver plenamente en uno el movimiento que nos conecta con el resto de la sociedad, éste se detenga. Al detenerse, uno se vuelve puro, personalidad clarificada, alma sin estructura de ego... Por primera vez, uno puede percibir la sustancia real de la personalidad sin el pasado.(www.ridhwan.org)

La sanación ocurre cuando desbloqueamos este proceso natural. Se acelera con nuestra participación consciente en el proceso. La reciente antología *Consciencia y Sanación* (Elsevier Churchill Livingstone, 2005) incluye numerosos mapas y lineamientos para esta búsqueda de tornar consciente lo inconsciente. Es útil para recordar y aceptar con humildad que nuestros patrones habituales de pensamiento no nos sirven para librarnos de ellos. Como lo expresara Einstein: “no se puede solucionar un problema desde el mismo nivel en que se lo creó.” La clave está en estar dispuesto a iniciar el proceso.

Es más fácil decirlo que hacerlo. La disposición no se abre con facilidad al cabo de una vida reforzando nuestra visión de la realidad. A veces tenemos que tocar fondo como Amanda para apreciar plenamente la medida en que somos prisioneros. O podemos tener un duro despertar, por ejemplo, al ver que nuestro comportamiento es muy similar al de nuestros padres, como sucede con frecuencia cuando llegamos a serlo. Rara vez cambiamos a menos que nos sentamos incómodos. Ni la posición en la silla cambiamos a menos que estemos incómodos. Hacemos un cambio mental ante la incomodidad de la disonancia cognitiva (una falta de coherencia entre nuestras creencias y nuestras acciones). Cambiamos nuestro comportamiento cuando vivimos la incomodidad de ver nuestros deseos frustrados. Abrimos nuestro corazón cuando nos demuele la pena o la alegría. Puede que nos sea necesario el sufrimiento pero ciertamente es un incentivo muy común. También es posible ver un atisbo de nuestro potencial por una experiencia cumbre; un libro, film, obra de arte o una persona inspiradora. Miles de posibilidades pueden abrir nuestra imaginación en la forma más inesperada.



- **¿Qué motiva su deseo de sanar?**
- **¿Qué le permite seguir comprometido con el proceso?**
- **¿Cuáles fueron los principales catalizadores del proceso?**
- **¿Qué tiende a bloquear el proceso?**

Etapas de la sanación

Si bien la sanación y la transformación pueden adoptar muchas formas durante el proceso, estas parecen recorrer etapas consistentes con el desarrollo de algunas capacidades humanas esenciales. La primera etapa en sanar el pasado y trascender el condicionamiento consiste simplemente en percatarse de que, en realidad, nos comportamos conforme a viejas heridas. Como dijo Deepak Chopra: “Parte de volverse consciente en la vida es percatarse de las respuestas utilizadas antes para ser inconsciente. Este reconocimiento es el primer paso hacia el dominio de nuestras reacciones y hacia la transformación de viejos condicionamientos. A medida que se percata de sus procesos

internos, llegará a reconocer cómo sus hábitos lo empujan a favorecer viejos patrones y verá cómo, al no seguir las profundas rutinas desgastadas de su consciencia es posible, en cambio, elegir repuestas frescas y crear resultados diferentes.” Por lo que permanecer abierto a esta percepción es parte esencial de sanar. De hecho, la evidencia científica sugiere que el ejercicio de la práctica contemplativa puede cambiar su cerebro. Los meditadores de larga data han demostrado tener la capacidad de auto-inducir estados apacibles en el cerebro. Aquellos que tomaron un curso de sólo ocho semanas de meditación por control mental, mostraron cambios en el cerebro asociados con mayores emociones positivas que persistían después de seis meses –incluso presentaban evidencia de una mejor respuesta inmune a la vacunación contra la gripe (ver Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin: <http://psych.wisc.edu/faculty/bio/davidson.html>).

Referencias: Vea informe completo del estudio científico sobre los beneficios de la meditación en www.noetic.org/research/medbiblio/, en www.pnas.org/cgi/content/full/101/46/16369 y en www.alite.co.uk/readings/brain_and_mind/brain_and_mind4.htm ---

Para mayor información sobre estas prácticas e instrucción básica sobre cómo meditar ver: www.wildmind.org/meditation/mindfulness/intro.html

¡QUÉ LIBERACIÓN!

La sanación comienza en cuanto llegamos a la raíz de nuestra herida. Los psicólogos psicodinámicos creen las respuestas preprogramadas que utilizamos ante el mundo son defensas contra el dolor real del trauma original, provenga éste de un solo evento, como un accidente o el nacimiento mismo, o de formas sutiles de abuso y privación que permearon nuestra infancia. Según el experto en traumas Peter Levine, revivimos el pasado porque los procesos naturales de liberación de la energía del trauma se desviaron. Levine postula que nuestras respuestas rígidas ante el mundo derivan de “el resabio de energía congelada que no tuvo resolución o descarga; este residuo permanece atrapado en el sistema nervioso, dónde puede hacer desastres con nuestro cuerpo y espíritu.” Reich creía que la liberación de esta energía por medio de la psicoterapia de orientación corporal es crucial para sanar.

Definición: Catharsis, \ca*thar'sis\, n. (Psicoterapy) Proceso de aliviar una excitación anormal reestableciendo la asociación de la emoción con la memori o idea del evento que la causara en primer lugar , eliminandola así mediante su plena expresión. (llamada también abreacción). (Merriam-Webster Medical Dictionary, 2002)

Como señala Stanislav Grof, “la plena expresión de un sentimiento es su pira funeraria.” Esto sugiere que cuando la energía se libera, el trauma también lo hace. Millares de modalidades terapéuticas ayudan a excavar y liberar la energía central encerrada en nuestros cuerpos-mentes. Algunos ejemplos lo constituyen el trabajo de respiración holotrópica, sesiones de consejo de reevaluación (Re-evaluation Counseling), Proceso Hoffman de la Cuadrinidad , Vivencia Somática, y trabajo con el niño interno. Todos tienen en común la presunción básica de que la sanación implica llevar amor a los

aspectos de la experiencia que han sido privados de él. Por amor aquí se entiende nuestra plena atención y aceptación incondicional.

Definición: Puede empezar a llegar a la raíz de sus emociones adictivas preguntándole a su cuerpo. Cuando se encuentre angustiado/a, aleje su atención de la historia y de la corriente de pensamiento. Respire profundo un par de veces y perciba las sensaciones en su cuerpo. Siga respirando y recibiendo sensaciones a medida que se profundizan y cambian. Deje que su cuerpo encuentre las posiciones en que se siente bien. Siga preguntándose, “¿qué es verdad para mí en este momento?”. Tener un amigo de confianza con uno durante el proceso es útil.

El poder sanador del amor

La ciencia contemporánea se dirige hacia una percepción que aquellos que son padres nunca pusieron en duda: el amor sana. Todos sabemos que cuando mamá o papá nos besaba la rodilla raspada, ésta dejaba de doler tanto. Cuando éramos niños, un abrazo amoroso podía mejorar casi cualquier cosa. El amor es parte tan integral de la sanación y de la transformación que es imposible separarlo de cualquier aspecto del proceso.

Referencias: Encontrará información sobre un estudio llevado a cabo en el California Pacific Medical Center y en el Instituto de Ciencias Noéticas acerca de los efectos de entrenar a parejas de paciente con cáncer en la práctica de la intención amorosa y compasiva sobre la calidad funcional de vida del paciente y el vínculo entre las parejas, www.noetic.org/research/files/program2.pdf www.noetic.org/publications/shift/issues1/s1_frontiers.pdf

En su libro, *A General Theory of Love*, (Random House, 2001), Tom Lewis, Fari Amini y Richard Lannon entretejen evidencia de que campos tan variados como la neurociencia cognitiva y la biología evolucionista sugieren que un área primordial del cerebro, más antigua que la razón o el pensamiento crea tanto la capacidad como la necesidad de intimidad emocional común a todos los seres humanos. *A General Theory of Love* describe cómo trabaja este lazo esencial y revela que nuestros sistemas nerviosos no son autónomos. Por el contrario, nuestro cerebro establece lazos con aquellos a nuestro alrededor, en un ritmo que conforma la mismísima fuerza de vida del cuerpo. Estos poderosos vínculos no-hablados determinan nuestros estados de ánimo, estabilizan y mantienen nuestra salud y bienestar, y cambian la estructura de nuestro cerebro. Por consiguiente, quienes somos y quién llegamos a ser depende en gran parte de aquellos que amamos.

EL PERDON

Muchos patrones dolorosos del pasado quedan fijos en nuestro sistema detrás de las rejas de culpa y vergüenza. Podríamos suponer que si sentimos dolor, alguien, ya sea nosotros mismos u otro, debe haber hecho algo malo. El perdón es la llave esencial de la sanación del pasado. Gerald Jampolsky, MD, autor de *El perdón: El mayor sanador de todos* (*Forgiveness: The Greatest Healer of All* – Beyond Words Inc., 1999), dice: “el perdón

es el proceso de dejar ir los juicios negativos acerca de otras personas y los juicios negativos y condenatorios de uno mismo...El perdón es la voluntad de dar toda su angustia e ira a un poder superior y confiar en que será transformado en amor.”

Referencia: Ver dos artículos sobre el perdón de Fred Luskin en www.coopcomm.org/essay_luskin.htm

La investigación demuestra que el perdón puede tener efectos beneficiosos para la salud. Fred Luskin PhD., del Proyecto del Perdón de la Universidad de Stanford señala que “la investigación basada en estudios controlados demostró recientemente que la práctica del perdón puede ser efectiva en la reducción del dolor y del estrés.” Luskin se concentra en la práctica del perdón como manera de aliviar la ira y la angustia que implica el sentirse herido. Esto podría tener importantes implicancias para la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. La necesidad de perdonar emerge de un conjunto de trabajos que demuestran que la ira y la hostilidad no manejadas pueden ser dañinas para la salud. La investigación sugiere que los pacientes con infarto con actitudes más afines al perdón, demostraron tener menos ira y hostilidad y, por lo tanto, menor estrés. También dijeron tener una mejor calidad de vida en general.

Práctica: La práctica del amor-gentil es una especie de ejercitación meditativa que puede ser utilizada para desarrollar la cualidad de la amabilidad que es base del perdón. Las instrucciones a continuación fueron adaptadas de *The Path with Heart* (Bantam Books, 1993) de Jack Kornfield. --- Siéntese cómodo. Relaje el cuerpo. Aquiete su mente todo lo posible. Empiece entonces a recitar internamente las frases siguientes: Que me inunde una amorosa cordialidad. Que pueda estar bien. Que pueda sentirme apacible y suelta. Que sea yo feliz. --- Cuando esté listo puede empezar a expandir el área de amorosa cordialidad hasta incluir a los demás. Vea la imagen de los otros y dirija las frases hacia ellos: Que te inunde una amorosa cordialidad. Comience con alguien que considere su benefactor, luego incluya a su familia, amigos y personas hacia los que se sienta neutral. Cuando registre un aumento de la cordialidad puede empezar a dirigirla hacia las personas difíciles a las que ha perdonado. Con la práctica de entre 15 a 20 minutos por día, el sentido de amorosa cordialidad empezará a fluir hacia estas personas con mayor facilidad (<http://dharma.ncf.ca/introductions/metta.html>)

GRATITUD

Hace pocos años los científicos empezaron a examinar la conexión entre religión y buena salud, tanto física como mental. Dos psicólogos,¹ cuyo trabajo aborda apunta a develar el enigma de cómo la fe puede promover la felicidad afirman que su estudio científico inicial indica que a la gratitud le cabe un rol significativo en la sensación de bienestar de las personas.

¹ Michael McCollough de la Southern Methodist University de Dallas, Texas, y Robert Emmons, de la Universidad de California, Davis.

Referencias: Para más información sobre la teoría y práctica de la gratitud ver: www.acfnewsresource.org/religion/gratitude_theory.html y www.gratefulness.com

Práctica: Lleve un diario de la gratitud. Cada noche antes de acostarse, haga una lista de diez cosas por las que siente gratitud. Permítase deleitarse en ellas a medida que las anota. Durante el día, busque cosas por las que está agradecido además de o bien expresarla a alguien o tomar nota de ellas.

PRÁCTICA, PRÁCTICA, Y MÁS PRÁCTICA

Muchas experiencias crean cambios instantáneos tanto en nuestro estado de ánimo como en nuestra bioquímica. Los estadounidenses tienen debilidad por las soluciones rápidas—la dieta rápida, los diez pasos fáciles hacia el bienestar, la salud o la iluminación. También amamos las grandes emociones— desde el deporte extremo pasando por las drogas psicotrópicas hasta las cumbres espirituales. Pero estos estados temporalmente exaltados no transforman necesariamente nuestro nivel de consciencia. Una vez que cae el entusiasmo nos deja en el mismo nivel de consciencia en que empezáramos. Peor aún, ir en busca de atajos y en persecución implacable de momentos de climax puede no sólo llevar a comportamiento autodestructivo y a conductas adictivas sino también a la desilusión con la idea misma de un cambio humano positivo. Es difícil para la mayoría enfrentarse al hecho de que el cambio a largo plazo requiere ejercicio diligente por largo tiempo. La buena noticia es que tales prácticas pueden producir resultados que parecen casi mágicos.

La investigación del campo de la psico-neuro-inmunología revela, en parte, qué pensamientos y patrones emocionales producen impacto fisiológico. Claro está que nuestra sanación tanto física como emocional están interconectadas. Aunque podemos hacer cambios en nuestros cuerpos cambiando la mentalidad, no siempre es un proceso fácil. Asentar nuevos patrones requiere dismantelar antiguas estructuras y construir nuevas. Puede ser doloroso, pero también estar pleno de gracia y de la sensación de estar íntimamente comprometido con un proceso milagroso. Cualquiera sea nuestro proceso, al final podemos sanar por completo el pasado, cambiar nuestras redes neurales, recuperándonos así de adicciones emocionales, viviendo vidas sanas y felices. Tenemos abundancia de recursos que nos apoyan más que nunca en la historia.



- ¿Qué hace posible la sanación?
- ¿Qué le dice la intuición acerca de sanar el pasado?
- ¿Qué diferencia puede hacer en su vida lo aprendido?

Actividades Grupales

JUGANDO CON LOS PEPTIDOS

El proceso de sanación no tiene por qué ser sombrío ni pesado. Podemos adquirir una sensación de libertad al convertir nuestros problemas en compañeros de juego. Las pequeñas moléculas animadas de la emoción que hicieron estragos en la escena del casamiento del film eran versiones exageradas de los patrones reales. Alguno de ellos le resultó familiar? He aquí la ocasión de hacer una escena con sus propios y tiránicos péptidos. (Tiempo: 10-15 minutos)

1. Encuentre la personalidad subyacente que ha estado bombardeando sus células. Tal vez tenga tendencia a ser mandona, tímida o una víctima.
2. Levántese y explore cómo camina y habla esta personalidad subyacente. Exagere el carácter. Déle nombre, acento, y actitud.
3. Preséntense todos los miembros del grupo entre sí como estos personajes. Vea qué escenas desarrollan. Participe en el diálogo dejando que los péptidos hablen por Ud, o pretenda que está en una fiesta y hable, actúe.
4. Sacúdase la personalidad subyacente y el juego; comparta aquello que notó cuando explicitó estos patrones emocionales.

PRÁCTICANDO EL SONDEO

Siéntense de a dos turnándose para hablar y escuchar. Haga una pregunta por vez repitiéndola varias veces. Tómese dos o tres minutos por pregunta. Cambie los turnos al sonar de una campana dando un minuto de aviso para el cierre.

- ¿a qué emociones puede que sea adicto?
- ¿Qué tipo de situaciones se repiten constantemente por estas adicciones?
- ¿Cómo sería su vida sin estas adicciones?
- ¿Qué piensa hacer al respecto?

Actividades individuales

PASOS ESENCIALES PARA ADICCIONES LEVES

Para miles de tradiciones del mundo hacerse cargo de su vida, compartiéndola con otro para luego reparar los errores parece ser parte esencial de la transformación. Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos explícitamente indican que esto debe hacerse. Estos son algunos de los pasos derivados de AA que pueden liberarlo de las maneras anacrónicas de comportarse y de pensar.

1. Anote toda forma en que sus pensamientos y comportamientos puedan haber causado daño a Ud o a otros.
2. Lea lo que ha escrito a alguien en que confía, alguien que guarde la confidencialidad pero que también pueda ser objetivo.

3. Haga una lista de las personas que puede haber dañado con su comportamiento y afirme la intención de repararlo en todos los casos.
4. Hágalo con estas personas siempre que sea posible sin causarles daño tanto a ellos como a otros.

SISTEMA DE ACOMPAÑANTE (BUDDY)

Es fácil sentirse aislado durante el proceso de sanación. Además de los profesionales con los que está trabajando, ayude tener a su lado a pares con quienes compartir las pruebas y tribulaciones de la jornada. Compartir el proceso de sanación es de por sí sanador.

Encuentre a un amigo o grupo que lo apoye o con quién reunirse regularmente para reflexionar sobre el proceso de transformación y sanación dándose apoyo mutuo. Hay muchos recursos disponibles para ayudarlo.

¡QUE RAYOS SABEMOS!	2
LOS CAPÍTULOS INCLUYEN:	3
COMO USAR LA GUIA.....	3
El Instituto de Ciencias Noéticas	6
EL CAMBIO DE PARADIGMA	8
¿Qué es un paradigma?	8
LOS PARADIGMAS CIENTÍFICOS	9
Las Metáforas En Nuestra Vida	10
La visión del mundo y sus vueltas	13
¿Cómo sabemos aquello que sabemos?	16
¿Cómo cambian los paradigmas?.....	18
Actividades Grupales	20
ACTIVIDADES INDIVIDUALES	21
CITAS	22
LA REALIDAD CUANTICA	24
¿Qué es la mecánica cuántica?.....	24
Supuestos Cuánticos Básicos.....	26
¿Esto qué significa?	28
PRUEBAS EXPERIMENTALES DEL ENCUENTRO MENTE-MATERIA	30
Ciencia y Misticismo	31
Diálogo Adicional.....	34
Citas	35
CREANDO NUESTROS DIAS	37
El poder de la Intención	38
La intención y sus tres áreas de investigación	38
LA INTENCIÓN AUTO-DIRIGIDA	38
LA INTENCIÓN Y LAS INTERACCIONES CON EL MUNDO	39
INTENCIÓN TRANSPERSONAL A DISTANCIA	40
LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS VIVIENTES	41
LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS FÍSICOS	42
EL MENSAJE DEL AGUA	43
¿Coincidencia? ¡Tal vez si, tal vez no!	43
LA SINCRONICIDAD	44
LA CIENCIA	44
Los científicos hablan de espiritualidad.....	46
UNA PRECAUCIÓN	48
Resúmen.....	49
Práctica para crear nuestro día	50
FUNDAMENTOS DE UNA PRACTICA	50
Práctica diaria –Un elemento clave para dominar cualquier práctica consiste en desarrollar una práctica diaria disciplinada.	50
Elija un lugar – Encuentre el lugar en el que le sea fácil llevar a cabo la práctica sin interrupciones. Elija un contexto que le permita concentrarse en su interior y acallar la mente.	50

Ritual inicial – Twyla Torpe, la consumada coreógrafa americana escribió: “es vital establecer algunos rituales - patrones de conducta automáticos pero decisivos - al comienzo del proceso creativo...elimina la cuestión de ‘¿por qué estoy haciendo esto?’ 50

DISEÑE SU PRACTICA 52

Citas

¡QUE RAYOS SABEMOS!	2
LOS CAPÍTULOS INCLUYEN:.....	3
COMO USAR LA GUIA.....	3
El Instituto de Ciencias Noéticas.....	6
EL CAMBIO DE PARADIGMA	8
¿Qué es un paradigma?.....	8
LOS PARADIGMAS CIENTÍFICOS	9
Las Metáforas En Nuestra Vida.....	10
La visión del mundo y sus vueltas.....	13
¿Cómo sabemos aquello que sabemos?.....	16
¿Cómo cambian los paradigmas?.....	18
Actividades Grupales.....	20
ACTIVIDADES INDIVIDUALES	21
CITAS	22
LA REALIDAD CUANTICA	24
¿Qué es la mecánica cuántica?.....	24
Supuestos Cuánticos Básicos.....	26
¿Esto qué significa?.....	28
PRUEBAS EXPERIMENTALES DEL ENCUENTRO MENTE-MATERIA	30
Ciencia y Misticismo.....	31
Diálogo Adicional.....	34
Citas.....	35
CREANDO NUESTROS DIAS	37
El poder de la Intención.....	38
La intención y sus tres áreas de investigación	38
LA INTENCIÓN AUTO-DIRIGIDA	38
LA INTENCIÓN Y LAS INTERACCIONES CON EL MUNDO	39
INTENCIÓN TRANSPERSONAL A DISTANCIA	40
LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS VIVIENTES	41
LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS FÍSICOS	42
EL MENSAJE DEL AGUA	43
¿Coincidencia? ¡Tal vez si, tal vez no!.....	43
LA SINCRONICIDAD	44
LA CIENCIA	44
Los científicos hablan de espiritualidad.....	46
UNA PRECAUCIÓN	48
Resumen.....	49
Práctica para crear nuestro día.....	50
FUNDAMENTOS DE UNA PRACTICA	50