

CREO CUANTO

MEDITO

José Maria Herreruela González

<u><i>AGRADECIMIENTOS.....</i></u>	<u><i>3</i></u>
<u><i>INTRODUCCION.....</i></u>	<u><i>5</i></u>
<u><i>1.- ¿Qué pensamiento nos lleva a identificarnos con el Creador?.....</i></u>	<u><i>11</i></u>
<u><i>2.-La necesaria existencia de un Creador. La dualidad no implicada</i></u>	<u><i>12</i></u>
<u><i>3.-¿Cómo podemos sentir al Creador?.....</i></u>	<u><i>14</i></u>
<u><i>4-Estados de la conciencia.....</i></u>	<u><i>16</i></u>
<u><i>5-La meditación como forma de sentir al Creador.....</i></u>	<u><i>17</i></u>
<u><i>6- Sentimientos puros e inmutables de la conciencia Divina.....</i></u>	<u><i>18</i></u>
<u><i>7-El milagro de la Conciencia Divina.....</i></u>	<u><i>20</i></u>
<u><i>8-La mecánica cuántica y la importancia de la conciencia.....</i></u>	<u><i>21</i></u>
<u><i>9- Técnica de meditación</i></u>	<u><i>31</i></u>
<u><i>10-Meditación con sonidos binaurales.....</i></u>	<u><i>52</i></u>
<u><i>11.- La meditación y el poder del aquí y ahora.....</i></u>	<u><i>56</i></u>
<u><i>12.- A título personal. Redescubrimiento interior.....</i></u>	<u><i>58</i></u>
<u><i>Bibliografía.....</i></u>	<u><i>66</i></u>

AGRADECIMIENTOS

Este libro no hubiera sido posible sin la aguja e hilo de la consciencia con que cosí los agujeros de los bolsillos de mi mente por donde mi mujer Ana María, mi hermana Ana y Edmundo introducían los sabios consejos que antes caían al suelo y que luego fueron retenidos, comprendidos e integrados, alfombrando mi camino de crecimiento y búsqueda de una gran desconocido que siempre estuvo conmigo: Mi Yo Superior.

Agradezco con algún reparo a la enfermedad que fue el catalizador de mi toma de consciencia y que llegado el momento dejaré salir de mi vida en paz.

A la obcecación cartesiana de algunos facultativos de la medicina, pues sin su "ayuda" no hubiera yo encontrado la mía.

A tantas personas que me acompañan en el camino de la búsqueda interior, por el ánimo que obtengo y doy para seguir adelante.

A mi padre que sé que reza por mí cada día.

Al aliento de mi madre a la que siento cuando me uno con el Todo en cada meditación.

Al perdón de mis hijos por mis desvelos cada vez que buceaba por los infiernos.

A mis amigas del grupo de terapia que me ayudaron a desenmascarar al ego.

A mi hermano por prestarme su casa como retiro donde pasé la fase de crisálida.

A "Gisi" que terminó con mi locura sobre qué título ponerle a este libro.

A TÍ ANA MARÍA, COMPAÑERA EN ESTE VIAJE QUE ES LA VIDA..... POR ESPERARME.

INTRODUCCION

Al terminar de escribir este libro continúo por el camino de crecimiento y búsqueda interior que inicié de manera consciente no hace siquiera un año. Esa fecha marcó un punto de inflexión en mi forma de ver la vida, en la forma de relacionarme con el mundo y en la forma de verme a mi mismo.

No quiero decir con esto que mi vida antes de la eclosión que me condujo al conocimiento interior haya sido anodina, ni mucho menos, fue la vida normal de una persona normal en sus roles como hijo, marido y padre, como tantas otras que forman parte de la estructura social del momento en un país desarrollado del mundo occidental. Mi infancia ha sido feliz en lo que recuerdo, y mi adolescencia despreocupada y divertida, llena de descubrimientos todos ellos muy gratificantes, y con la única obligación de sacar buenas notas en los estudios.

Un vez terminé mi carrera de Ingeniero Técnico Industrial encontré un buen trabajo, lo que me permitió poder hacer planes de futuro, formar una familia y vivir despreocupadamente disfrutando de las cosas buenas y placeres que tiene esta sociedad de consumo que se retroalimenta. La inercia que marcaba mi existencia estaba abocada pues a seguir trabajando, viendo como crecen mis hijos, y poderme un día jubilar y pasar en un sitio tranquilo el agosto de mi vida. Una vida como tantas vidas, simple de manera global pero con las

complicaciones del día a día. Ese era mi deseo aderezado, claro está, con salud para mi y para mis allegados.

En cuanto a mi formación espiritual, tuve una infancia católica inculcada creo con demasiada intensidad, que produjo al tiempo un rechazo por atragantamiento, y por ir descubriendo por mí mismo que muchas de las normas impartidas eran producto de la mente humana y no venidas de Dios, para salvaguardar la parcela aquí en la tierra que asegurara una continuidad, infundiendo el miedo al castigo eterno y creando sentimientos de culpa por pecados no cometidos.

Mi formación como Ingeniero escéptico contribuyó a ese alejamiento y a todo lo que no estuviera sujeto a algo tangible y demostrable. Y cierta afinidad a ideas liberales en contra del poder establecido tripartito entre la iglesia, el estado y la economía basada en el capitalismo desmesurado dio la puntilla que me puso en brazos del ateísmo y la incredulidad social.

Sin embargo este tipo de vida tampoco me satisfacía, pues caí en depresión e inapetencia, desanimo ante el futuro, marcado por un cuadro de neurosis obsesiva, autoexigencia y rigidez que me hacía temer y desconfiar de todo y de todos, empezando por mi mismo.

Así era mi estado interior, que por fuera enmascaraba con un carácter agradable y jovial, pero necesitado sin duda de ser valorado y aceptado para autoafirmarme y buscar apuntalamientos fuera, teniendo mi patio trasero lleno de maleza y descuidado. Es verdad que una y otra

vez intenté buscar un sentido, bien a través de terapia, bien con libros de autoayuda o pasando, de puntillas por la meditación y el yoga, pero no fueron suficientemente efectivas para salir, aunque pusieron la semilla que luego fue aprovechada en el momento adecuado.

Todo este crisol no llevaba otro camino que desencadenar una crisis, que entonces vería como algo negativo, y que sin embargo ahora mirándolo con perspectiva, tenía el sentido de una necesidad de cambio interior. Y vino en forma de enfermedad.

La suerte fue que dicha enfermedad no fuera de las que uno puede curarse con ayuda de la medicina convencional, pues no habría resuelto nada, sino una enfermedad degenerativa, sin solución desde el punto de vista médico.

Llegados a este punto se terminó de venir abajo el andamiaje que fue mi vida, y creí volverme loco, viendo que la línea que traza el futuro que creía asegurado ahora se quebraba por todos los lados.

Pasé la etapa de enajenación y rabia. La de negociación no se muy bien con quien y la de aceptación, pero desde un punto de vista catastrofista, haciéndome víctima del mal del mundo.

Mi pareja estuvo siempre conmigo, sabedora de que la forma que iba tomando mi manera de pensar no podía tener un final feliz, y preocupada por el desenlace previsible que la enfermedad decantaría, así como mi hermana y su marido, pues los tres ya me habían querido

inculcar ideas que luego yo abrazaría y bendeciría por haber llegado a tiempo.

Estoy seguro que para cada persona llega un momento en el que la vida le sitúa en un cruce de caminos y es ahí donde germinan las semillas que aparentemente parecían haber caído tiempo atrás en terreno baldío, y que solo estaban en espera de que la luz fuera lo suficientemente intensa para brotar. Luego uno elige seguir como siempre o coger un camino nuevo.

Una educación recibida de mis progenitores basada en el respeto a los semejantes, el sentido de la responsabilidad, de la caridad, y sobre todo en el amor, -aunque estuvo durante mucho tiempo soterrado por el miedo-, fueron la semilla que esperaba su momento para florecer. La inagotable paciencia de mi pareja conocedora de estos valores dio su fruto, y en el momento preciso cayó en mis manos como una tabla de salvación un inapreciable libro desde el que tomé las bases de mi nueva vida. Bruce H. Lipton, autor de "La biología de la creencia" entró en mi vida calándome con su edificante contenido que orientó mi mente hacía el despertar interior.

Con él descubrí de nuevo a Dios en cada uno de nosotros, pues somos Creadores también en esencia, que la mente forma un poderoso tándem con el cuerpo para sanar y crear una realidad deseada, con la creencia como intención. Que el amor es el motor que alimenta y mueve el universo, que todo está interrelacionado, y que la

mecánica cuántica es la base científica que lo avala, al situar a la mente del observador como dueño de la realidad observada.

Esto último tocó la fibra de mis conocimientos, cambiando mis ideas mecanicistas de una física de "andar por casa" a una de dimensiones inimaginables.

A este libro siguieron otros que profundizaron mis conocimientos en materia cuántica, convenciéndome cada vez más del nuevo camino que se abría a mi paso.

Ahora estaba seguro, esta senda conduciría mi proceso de sanación, sin saber que eso quedaría en segundo lugar, pues era la punta del iceberg de algo más grande; el autoconocimiento, la toma de consciencia, el amor incondicional a uno mismo, la compasión, la aceptación de mis sombras...

La búsqueda de la felicidad no contenida en el fin del camino, sino en la senda misma.

Lo demás vino de corrido. Cursos de conocimiento transpersonal, terapias alternativas para alimentar el alma y sobre todo la apertura de la mente a través de la meditación, sin duda la herramienta más eficaz para comprender.

La meditación es la base de este libro para que todo conocimiento adquirido pose y encaje perfectamente. Pero realiza también cambios en nuestra cotidianeidad, pues despierta la intuición, la observación y quietud. Nos hace estar aquí y ahora, y lo que es más nos abre al Creador.

Espero que mi experiencia, que no termina aquí ni mucho menos, sirva para poner algo de luz en otros buscadores y les ayude como a mí me ayudaron las ideas que salieron de otros buceadores del alma como diría José María Doria.

1.- ¿Qué pensamiento nos lleva a identificarnos con el Creador?



2.-La necesaria existencia de un Creador. La dualidad no implicada

Podemos llamar creación a todo lo que es y que está.

A cada una de las cosas que nos rodean, que vemos o que no vemos, las cercanas y lejanas, las pequeñas y grandes, las materiales y no materiales. Cualquier objeto del universo, conexionado entre sí por un pasado común, -ya que todo viene de una explosión inicial o big-bang-, podemos considerarlo creación en tanto que se puede decir que fue creado. En el momento en el que algo existe puede considerarse creado. Podemos decir lo mismo de las cosas no materiales, como los pensamientos, que nacen de la conciencia y se hacen conscientes en nuestra mente. Luego son creados también. La misma conciencia humana, que se define como el conocimiento que el espíritu humano tiene de su propia existencia, es un proceso también creado. Todo pues, lo tangible e intangible, se puede considerar creación.

Todo lo creado, además, sigue un principio de dualidad. Es el yin y el yang, que resume la dualidad de todo lo que existe en el universo. El bien y el mal, lo negro y lo blanco, la luz y la oscuridad. Cada cosa creada tiene su opuesto.

¿Podemos decir también que existe dualidad entre lo creado y lo no creado?

¿Que es lo no creado?

Aunque ya entraremos en más detalles en los próximos capítulos, de momento estableceremos que “lo no creado”, es el Creador. Es lo que no es.

No puede ser de otra forma. Si el Creador no fuese lo “no creado”, entonces tendría una jerarquía superior por encima, con lo cual se convertiría en lo creado y aquello en el Creador.

Por el principio de dualidad, la existencia de lo creado hace necesaria la existencia de un Creador-no creado.

Podríamos pensar que el binomio creación-Creador participa del principio de dualidad que rige el universo, pero esta dualidad es única ya que es “no implicativa”.

La luz necesita la oscuridad para definirse y viceversa. Lo blanco a lo negro, lo material a lo inmaterial. La implicación es biunívoca y no podría existir lo uno sin lo otro.

En el caso de lo creado y el Creador-no creado, la cosa cambia. La creación necesita de un Creador, pero no al revés. El Creador-no creado tiene un potencial infinito con lo que no necesita contrario para definirse, y existe fuera del espacio y del tiempo, pues estos forman parte de la creación.

La creación existe porque el Creador-no creado, con ese potencial infinito, decide experimentar una parte minúscula de este potencial en la creación. La creación sale de la limitación selectiva del potencial infinito del Creador. La creación es producto de la limitación de lo ilimitado por el principio de sustracción. Para entender

esto podemos poner un ejemplo. La luz blanca, informe y que no vemos, es la combinación infinita de todos los colores. Eso sería el Todo. Cuando la luz incide sobre un objeto, parte de ella es absorbida por éste y parte reflejada. Es por filtrado de la luz blanca que vemos el objeto con un color definido. Por filtrado selectivo del Todo obtenemos cada una de las partes. Por filtrado selectivo de lo ilimitado obtenemos cada una de las cosas que forman lo limitado, la creación.

El Creador es lo ilimitado, el Todo y la Nada, y se manifiesta a sí mismo a través de la creación. El Creador no necesita la creación para ser, pues no es, sino para hacer.

3-¿Cómo podemos sentir al Creador?

Todo lo creado se identifica con el Creador, pues todo viene de él.

De entre todo lo creado, la conciencia humana es la parte que más ansía conectarse al Creador.

La conciencia humana, como espíritu, está filtrada a partir del espíritu infinito del Creador. Es la esencia del creador en cada uno de nosotros. Así pues, la forma de sentir al Creador es sentirnos uno con El.

Esto nos puede llevar a pensar que hay que buscar al Creador fuera de nosotros. Nada más lejos. La Conciencia

infinita, Conciencia Divina, el Creador o lo no creado, no tiene límites, (cualquiera de estos nombres lo define), está en todos los lugares. No se trata pues de alejar la conciencia de nosotros para llevarla al lugar del Creador, sino de aunarla con el Creador.

Lo primero que nos puede venir a la mente es el pensamiento, como forma de sentir la conciencia infinita. Ese es el problema de intentar idealizar al Creador.

Al hacerlo convertimos al Creador en lo creado, pues el pensamiento forma parte de la creación. La acción de pensar en la Conciencia infinita nos impide sentirla, pues la Conciencia infinita es lo no creado. Es decir, el sólo acto de pensar en ella nos aleja de estar en ella.

La única manera de sentir a la Conciencia infinita es no pensando en ella.

¿Es pues pensar en algo distinto de la Conciencia infinita que podemos sentirla?

No, pues pensar en cualquier cosa es pensar en ella ya que todo nace de la propia Conciencia infinita, con lo que nos situamos en la paradoja anterior.

Lo que quiero decir es que la única manera de sentir al Creador es no pensar.

4-Estados de la conciencia

Como hemos dicho, la conciencia es la esencia del Creador en cada uno de nosotros. Cuando el ser humano toma conciencia de sí mismo, se hace consciente de su espiritualidad, trasciende de la realidad física cotidiana y conecta con su Yo superior que le une con el Todo. La conciencia en algunos escritos es sinónimo de mente transpersonal y es el estado subjetivo por el que somos conscientes de la realidad que nos rodea.

El filósofo Peter Russell afirmaba que todos experimentamos tres estados de la conciencia.

Un estado de vigilia en el que experimentamos nuestra conciencia y el estado físico de las cosas que nos rodean. Es el estado que tiene lugar cuando estamos despiertos en el aquí y ahora.

Otro estado que llama onírico en el que experimentamos conciencia, pero en realidad es producto de la mente que divaga en el tiempo. Este estado es el de los recuerdos pasados y experiencias que tuvieron lugar en nuestros sueños

Luego está el estado de sueño profundo. En este estado no hay conciencia.

Con posterioridad Russell puso de manifiesto el estado de meditación. En este estado la conciencia trasciende la conciencia de los objetos y se vuelve autoconciencia pura.

5-La meditación como forma de sentir al Creador

Desde hace miles de años, las filosofías orientales han practicado la meditación como forma de trascender.

La meditación puede definirse como la técnica de observación pura sin discernimiento.

Es el estado en que nos hacemos observadores del entorno sin tomar parte de él.

Hay muchos tipos de meditación, unos basados en la visualización de objetos, atención a la respiración, a la observación del roce al paso del aire por la nariz, a la recitación de mantras, etc. Todas estas técnicas tienen en común algo fundamental: son técnicas para evitar que el pensamiento invada la mente en el tiempo del ejercicio. Es decir son trucos para evitar pensar.

Meditar en no pensar es quitar los pensamientos de la mente. Por analogía y como dijimos anteriormente, meditar es la única manera de sentirnos en la Conciencia Divina, en el Creador.

Entonces deducimos que estar aunados con la Conciencia Divina es estar en conexión con todas las cosas creadas en tanto que nacen del Creador, y además, como veremos más adelante, la meditación nos sirve para aprender en nuestra cotidianidad a vivir en el presente, es decir en el aquí y ahora.

6- Sentimientos puros e inmutables de la conciencia Divina

Cuando irrumpe un pensamiento en nuestra mente, normalmente aparece asociada una emoción que se manifiesta en nuestro cuerpo. Tal simbiosis crea un sentimiento.

Las dos emociones posibles son el miedo y el amor.

Cuando un pensamiento crea una emoción de miedo surgen sentimientos negativos como los celos, la envidia, la incertidumbre, la ira o la rabia.

Si el pensamiento está asociado a una emoción de amor, genera un sentimiento de felicidad, dicha, contento, alegría o euforia.

Los sentimientos puros son aquellos que se manifiestan independientemente de la realidad creada, es decir, no emanan de la asociación entre un pensamiento y una emoción. Y eso es porque estos sentimientos son inmutables e inherentes a la Conciencia Divina. Los pensamientos son parte de lo creado. Los sentimientos puros no necesitan pensamiento alguno para manifestarse.

Estos sentimientos puros son la serenidad, la paz interior o el amor incondicional.

Los demás sentimientos, en cambio, son propios de las circunstancias que nos rodean.

Todos los sentimientos negativos son hijos del miedo. Se muestran en determinadas ocasiones y dependen de la

realidad de lo creado. Se alimentan de pensamientos o situaciones terrenales. Entran y salen de nuestra mente y nos manejan como un péndulo entre la dicha y la angustia. Como seres humanos, debemos aprender a convivir con ellos pues nos acompañan toda la vida. En nuestras manos está saber integrarlos para no ser zarandeados constantemente. Para ello debemos tener consciencia de ellos, dejar que se expresen y no mantenerlos siempre en el sótano de nuestra mente, pues desde allí no dejan de gritarnos y arañar las paredes enturbiando nuestros pensamientos, y tarde o temprano salen a la luz en forma de fobias, manías, o enfermedades.

Los sentimientos puros son propios de la Conciencia Divina y se manifiestan en nosotros a través de la meditación, pues la meditación nos libera de pensamientos. Estos sentimientos son siempre positivos y nos quitan ataduras equilibrando nuestro ego, porque en ese estado de mente pura, el ego se convierte en el aliado y nos presenta en nuestro deambular cotidiano como somos, sin mascarar narcisistas ni escudos que tapen nuestros complejos.

La meditación abre las puertas a los sentimientos puros y a la intuición. Nos ejercita para que los pensamientos no nos piensen alocadamente, y nos predispone para vivir en el aquí y ahora. La meditación es bálsamo para la mente.

La meditación enfocada en la mente que no piensa no debe ser entendida como una meditación estoica, pues reporta sensaciones muy placenteras. En este estado el no pensar no implica no sentir. Al meditar participamos de los sentimientos puros innatos en la Conciencia Divina, y debemos dejarlos entrar y disfrutar de ellos, pues estos sentimientos puros no dependen de lo creado, con lo que no nos alejan del Creador sino más bien al contrario.

7-El milagro de la Conciencia Divina

La conexión que establecemos con el Creador en estado de meditación implica conectarse con toda la creación. De esta manera se comprende que podamos beneficiarnos de ello. Porque estar en conexión con la Gran Mente como el Todo, implica estar en conexión con cada una de sus partes. Todo está conectado e interrelacionado. Por eso, podemos escoger la realidad que queramos. Y tiene sentido que a través del Creador podamos lograr la sanación, la abundancia, el amor incondicional, la juventud o lo que nos propongamos.

Durante el tiempo de meditación no hace falta pensar cual es el beneficio que queremos obtener. No hay nada que pedir. La absoluta convicción de nuestros deseos anhelados trasciende al Creador.

Para ello es necesario practicar antes la técnica de visualización. Aquí se queda impregnada nuestra absoluta convicción en la consecución de la meta que subyace al entrar luego en la meditación, pues ésta hace de enlace entre nuestros deseos y el Creador.

Imaginemos que escribimos un correo electrónico con una petición al destinatario. La visualización es el cuerpo del mensaje y la meditación el protocolo de envío. Nosotros no vemos cómo se resuelve el protocolo en la red, pero el correo llega a su destino.

Si tenemos deseos de sanación o de resolución de conflictos es importante emplear la técnica de visualización, como veremos mas adelante.

Pero si únicamente queremos disfrutar de los sentimientos puros que nacen del Creador nada más y nada menos, y poner quietud en nuestra mente, podemos prescindir de la visualización.

8-La mecánica cuántica y la importancia de la conciencia

A finales del siglo XIX, Max Planck observó, -al intentar explicar por qué un electrón pasa de una órbita a otra radiando o absorbiendo energía de forma discreta (en forma de paquetes o cuantos) y no de manera continua-, que las leyes de la física clásica estaban siendo violadas.

Era el nacimiento de la física cuántica, que traería de cabeza a los físicos durante el siguiente siglo y cambiaría la concepción mecanicista y racionalista del Universo y el comportamiento de la materia. Una y otra vez grandes científicos como Einstein intentaron poner en entredicho lo que era evidente: la observación de la naturaleza produce cambios en el estado de las cosas. Es decir, la conciencia decanta la realidad observable. Al final el propio Einstein tuvo que rendirse ante las misteriosas, o "fantasmales" -como decía-, implicaciones de la teoría cuántica, que cuestionaban la existencia del mundo real.

Otro gran científico de aquel tiempo, David Bohm, notable físico que dedicó un periodo de su vida a estudiar las cuestiones filosóficas de la mecánica cuántica, postuló que el universo es un todo indivisible que existe en un nivel profundo, donde el concepto de autonomía desaparece, donde todo está interrelacionado. Las cosas que percibimos son una proyección de algo que podemos llamar el Todo. Según Bohm, el mundo tridimensional en el que vivimos es una proyección cuántica multidimensional.

Entonces, ¿qué es realidad y qué no desde un punto de vista cuántico?

Para ver de qué manera la realidad en el mundo cuántico no se parece a lo que ocurre en el mundo cotidiano, o cómo cambia por efecto de la observación o de la interconexión, vamos a enumerar una serie de principios sobre los que se sostiene la física cuántica.

Con esto, como veremos mas adelante, queremos llegar a demostrar que la intención y la conciencia consciente obran cambios que pueden hacer posible desde la sanación, hasta los deseos más profundos.

8.1. Principio de Incertidumbre de Heisenberg

Werner Heisenberg es considerado como uno de los padres de la mecánica cuántica, y colega de otro gran científico, Niels Bohr. Ambos fueron los principales arquitectos de la convención de Copenhague.

La convención de Copenhague se celebró después de que Schrodinger, del que hablaremos mas tarde, publicara su teoría sobre la ecuación de onda para explicar la probabilidad que tiene un objeto de colapsar en una realidad de las muchas posibles. La incomodidad de ésta y otras teorías que estaban apareciendo, y que dejaban en entredicho la concepción del Universo como una maquinaria de relojería según las formuladas hace tiempo por Newton, hizo necesaria una interpretación "oficial" que explicara al mundo científico los nuevos caminos de la ciencia y sacara a la luz los "secretos de familia", término aplicado entonces cuando se hablaba de este tema entre algunos círculos científicos. La interpretación fue "oficial" entre comillas porque nadie a cielo descubierto se atrevía entonces a atestiguar lo que parecía contradecir el mundo real sin que le tomaran por loco.

Según estableció la mecánica clásica, de un objeto en movimiento podemos siempre predecir cual será su trayectoria o posición y su velocidad al mismo tiempo y en cualquier momento. Es decir, las propiedades del movimiento del objeto son predecibles. Todo parece estar bajo control.

Actualmente, según la mecánica cuántica, es imposible saber la posición y la velocidad o momento de una partícula subatómica simultáneamente, ya que al medir una alteramos la otra. La observación de una magnitud dada perturba una magnitud complementaria, y la posición y la velocidad son magnitudes complementarias. La observación de un objeto perturba el objeto observado. El control total queda en entredicho.

8.2. Principio de Complementariedad

El principio de la complementariedad, denominado así por Niels Bohr, postula que una partícula se puede comportar de una forma o de otra dependiendo del aparato de medida que se utilice.

Experimentos como el de la doble rejilla demuestran el principio de complementariedad por el que un fotón, por ejemplo, se puede comportar como una onda o como un corpúsculo.

En este experimento se hace pasar un haz de fotones a través de una placa, a la que se han practicado dos

hendiduras alargadas o rejillas. Tras la placa se coloca una película fotográfica sobre la que inciden los fotones.

Cuando se tapa una de las dos rejillas, los fotones van pasando por la otra y dejan plasmada sobre la película fotográfica una línea, es decir se comportan como partículas.

Ahora dejamos las dos rendijas abiertas y observamos que la imagen creada en la película no son dos líneas alargadas (como cabría esperar), sino un patrón de interferencia, es decir, una serie de líneas más oscuras o más claras, paralelas unas a otras. Este patrón de interferencia es el resultado del comportamiento del haz de fotones como una onda.

La explicación de este fenómeno es que el fotón se comporta como una onda, y pasa por las dos rejillas a la vez, dejando un patrón de interferencia como testigo de su comportamiento ondulatorio.

El fotón "sabe" que hay una o dos rejillas abiertas para comportarse de una forma o de otra.

Ahora bien si colocamos un dispositivo que observe por cual de las dos rejillas pasa, el fenómeno de interferencia desaparece y el fotón pasa por una rejilla o por otra pero no por las dos. El dispositivo colapsa la función de onda del fotón y hace que se comporte como una partícula. El observador es, en primera instancia, el aparato de medida, pero en realidad, la observación del experimento, por parte de la conciencia del individuo que

lee los resultados del aparato de medida es quien hace colapsar la función de onda.

Deducimos entonces que mientras no hay observador, el fotón pasa por una rejilla, por las dos y por ninguna (lo analizaremos más adelante en el apartado que habla sobre el principio de superposición), es decir, es una nube de posibilidades que colapsa cuando el observador interviene.

8.3. Principio de Correlación

El principio de Correlación nos dice que dos partículas, separadas en la distancia y sin ningún mecanismo de comunicación por medio, están relacionadas hasta tal punto que el comportamiento de una influye en la otra.

Para corroborarlo exponemos a continuación el experimento de los fotones gemelos.

Cuando un átomo después de estar excitado vuelve a su estado fundamental realiza dos saltos cuánticos y libera dos fotones que toman direcciones distintas y se polarizan entonces aleatoriamente. (La polarización es el fenómeno por el cual una partícula vibra en un plano de todos los posibles en el espacio).

Pues bien, ocurre que los fotones gemelos siempre exhiben el mismo plano de polarización, como si estuvieran comunicados entre sí, y supiera cada uno cual será el plano de polarización que adopta el otro. Además esta intercomunicación es instantánea con lo que viola la

propia teoría especial de la relatividad, según la cual nada, ni siquiera la información, puede viajar más deprisa de la velocidad de la luz.

8.4. Principio de Superposición

Según este principio una partícula puede estar en diferentes sitios a la vez y en ninguno, siendo solo una función de onda hasta que la presencia de un observador la colapsa y hace realidad. Ésta se convierte en un conjunto de probabilidades con la conciencia como decantador.

La ecuación de onda se describe como un fenómeno de ondulatoriedad, es decir, un objeto en realidad es una función de onda, que tiene una amplitud variable. En aquellos sitios donde la amplitud es mayor es donde existe más probabilidad de que el objeto colapse en el mundo real.

Para entender este principio, Schrodinger propuso un experimento mental que explica muy bien de qué manera, una observación consciente, colapsa un único estado de dos probabilidades posibles.

Imaginemos que introducimos un gato en una caja junto a una ampolla de un veneno muy volátil en su interior. Además añadimos un átomo que tiene un 50 por ciento de posibilidades de desintegrarse y emitir una partícula alfa o núcleo de Helio, y un dispositivo capaz de excitarse al detectar dicha partícula y accionar por tanto una

palanca que abre la ampolla, haciendo que se derrame el liquido dentro de la caja. Cerramos la caja y esperamos durante un tiempo.

En este punto no podemos saber cual es el estado del gato, ya que las posibilidades de que esté vivo o muerto son las mismas. El gato está en un estado de superposición supeditado a la propiedad de la partícula subatómica, es decir a las leyes de la mecánica cuántica. El gato no está ni vivo ni muerto, está en los dos estados a la vez. En realidad el gato es una función de onda probabilística.

La única manera de saber si el gato vive o no es abriendo la caja, y al abrirla y observar lo que ha ocurrido dentro hemos colapsado la función de onda en el estado final del gato. Todo esto nos hace pensar que el observador, la conciencia, define la realidad, y esa realidad puede transformarse en lo que deseemos. Bien es cierto que no se trata de convertir un objeto en otro, (en el experimento de Schrodinger, la función de onda del gato solo puede colapsar en un gato, vivo o muerto, pero nunca en otra cosa), pero el estado colapsado del gato sí ha sido hecho realidad por el observador.

El gato en sí, antes de entrar en el experimento, era un hecho objetivo observado ya de antemano y por tanto no podía ser otra cosa. Sin embargo el estado final del animal no fue un hecho hasta ser observado, con lo que se convirtió a partir de ahí en una verdad objetiva para el resto del mundo.

La función de onda fuera del mundo de las partículas subatómicas, es decir en el mundo de las cosas grandes que nos rodean habitualmente, se expande como una onda de posibilidades de manera muy lenta, por lo que el principio de incertidumbre casi no se percibe, y el colapso de onda de un objeto provocado por un observador respecto al que provoca otro observador difiere de modo insignificante.

Es decir, la diferencia del colapso de onda de una silla, provocado por un observador puede diferir en su posición respecto a otro observador en una distancia imperceptible de 10 elevado a menos 17 centímetros.

La diferencia de posición es tan pequeña, que puede decirse que la realidad es el colapso de la función de onda de lo observado que se hace objetivo para el resto del mundo.

En el mundo subatómico nosotros no podemos ver directamente qué ocurre en un experimento, pero sí podemos leer los datos que muestra el dispositivo que mide el experimento. Al leer el resultado obtenido producimos el colapso de la función de onda. En el caso del experimento mental del gato, aunque colocáramos una cámara de video en el interior de la caja, no sería ésta la que haría colapsar la función de onda del gato, pues la cámara de video no tiene conciencia. Queremos decir con esto que solo la conciencia es capaz de hacer realidad un estado de un conjunto de probabilidades.

Un fotón de luz que llega a nuestra retina procedente de un quart a millones de años luz no se hace realidad hasta ser observado, con lo que se puede decir que no existía antes, y es como si su viaje en el tiempo no hubiera existido. Esta reflexión nos presenta una paradoja en el tiempo. Por lo tanto tiempo y realidad se subyugan a la conciencia, que es la que hace posible la observación. La conciencia es la protagonista de lo que existe en tiempo y espacio.

¿Si se cayera un árbol en un bosque remoto, produciría algún ruido si no hay un observador que lo escuche?

Todo lo expuesto en este sencillo apartado de mecánica cuántica viene a demostrar que las cosas en el mundo real son producto de la observación consciente, y aunque no cambiemos la realidad de las cosas ya observadas, podemos modificar su curso. Me refiero por ejemplo a modificar nuestro estado de salud, o hacer realidad nuestros deseos de conseguir una meta en nuestra vida. Respecto a modificar nuestro estado de salud pensemos que, a fin de cuentas, nuestro cuerpo se compone de células formadas por átomos y que éstos se rigen por los principios de la mecánica cuántica.

La materia existe porque las órbitas de los electrones alrededor del núcleo de los átomos que la componen están cuantizadas, como descubrió Bohr. Es decir, solo son posibles determinadas órbitas discretas, y el paso de unas órbitas a otras se realiza a saltos y no de manera lineal. Si no fuera así, los electrones atraídos por el

núcleo se precipitarían sobre éste y la materia colapsaría. Un electrón puede pasar de una órbita a otra, bien emitiendo energía para pasar a órbitas más cercanas al núcleo, o bien absorbiendo energía para pasar a órbitas más lejanas. Es lo que se denomina un salto cuántico del electrón. Un órgano enfermo tiene una disposición atómica en la que los electrones están en unas órbitas determinadas.

Un salto cuántico puede cambiar la disposición de los electrones alrededor del núcleo y cambiar el estado de un órgano de nuestro cuerpo. La visualización de una meta en estado de conciencia pura, a la que se llega a través de la meditación, provoca el colapso de la función de onda de esa visualización, es decir ese salto cuántico, como veremos más adelante

Es posible, a través de la meditación, lograr un estado de conciencia tal que trascienda la consciencia de los objetos.

9- Técnica de meditación

La meditación abre la puerta a nuestro "Yo" no pensante, que es nuestro verdadero "Yo", nuestra conciencia en estado puro. Normalmente está solapado por nuestra mente pensante. La mayor parte del tiempo nuestra mente nos envuelve con pensamientos que se suceden

uno tras de otro embotándonos. Pensamientos recurrentes, obsesivos, que nos transportan a las añoranzas del pasado o a la incertidumbre del futuro, haciéndonos vivir situaciones muchas veces dolorosas. Son la parte necesaria de nuestro ego, pues así afianza su existencia. Tenemos que ser conscientes de estar en el aquí y ahora, es decir en el presente, para que nuestro "Yo" aflore, pues el verdadero "Yo" vive en el presente. "Yo" no soy el que fui ni "Yo" soy el que seré, sino que "Yo" soy ahora Sin embargo es difícil estar siempre en el aquí y ahora. La mente constantemente nos intenta llevar a recordar momentos vividos o a presuponer momentos que todavía no han ocurrido. Son los apuntalamientos que el ego necesita para alimentarse. A ratos podemos vivir en el aquí y ahora si nos hacemos conscientes de lo que hacemos en tiempo presente. Podemos ver las cosas desde el "Yo". Es un salto cuántico desde el cuerpo supramental donde reside nuestra conciencia, al terreno consciente del cuerpo mental.

Una de las maneras de aquietar la mente y hacer presente nuestro verdadero "Yo", es a través de la meditación. Meditar es llegar a un estado de vacuidad donde los pensamientos no nos perturban, bien porque desaparecen o bien porque nos volvemos simples observadores de ellos. De esta forma descubrimos el estado del aquí y ahora, y ese estado viene envuelto por una sensación placentera, ya que como hablamos antes, hace aflorar los sentimientos mas puros de la Conciencia

Divina. Es pues que nos sentimos llenos de paz, amor incondicional y serenidad. La meditación nos enseña a vivir nuestro día a día más plenamente. Los pensamientos ya no surgen alocadamente y podemos saborear el momento presente. Además agudiza la intuición que es una herramienta muy poderosa para poder tomar decisiones. Por otro lado consigue hacer realidad nuestros deseos y metas en la vida como también hemos comentado anteriormente.

La meditación debe practicarse a menudo para vencer las dificultades que nos pone la mente.

Los pensamientos están acechando siempre y se cuelan en cualquier momento. La atención es imprescindible en la meditación. No se trata de una atención que nos involucre, sino una atención que nos alerte de cuando nos dejamos llevar por los pensamientos para volver de nuevo al ejercicio. Y esto solo se logra con la práctica.

Podemos meditar ajenos a todo pensamiento, o también integrar la mente pensante haciéndonos meros observadores de los pensamientos. Se trata de observarlos sin involucrarnos en ellos. De ser simples espectadores de nuestros pensamientos. De esta manera no nos dejamos llevar por los sentimientos que nos provocan y que no pertenecen a la Conciencia Divina.

Hay muchas formas de meditar, todas validas. Trabajando un tiempo con distintas técnicas he conseguido integrar un método que comprende una serie de fases. Dos de ellas sirven para llegar a un estado de

quietud que facilita la meditación en si, y otra fase opcional que utiliza la creencia a través de la visualización para conseguir la sanación de nuestro cuerpo. La última es la fase de meditación puramente.

La primera fase es de toma de consciencia y relajación del cuerpo.

Esta es la pista de despegue para la meditación.

La segunda fase es de reafirmación de nuestro "Yo". No podemos entrar en la meditación con un sentimiento de tristeza, rabia, culpa o miedo. En este punto podemos indicar que el amor es la ausencia del miedo. El miedo es la base de todos los sentimientos negativos y va oculto en ellos aunque no lo parezca. Sentimientos de odio, rabia o culpa van de la mano del miedo.

Esta fase nos abre al amor. El amor a nosotros mismos y a las cosas que nos rodean. Es el amor incondicional. Y abrirnos al amor es desterrar el miedo. Aquí descubriremos cómo llenarnos de amor es muy fácil. Además por medio de frases positivas reforzamos nuestro pequeño "yo" herido y nos abrimos para interiorizar los sentimientos puros que obtenemos con la meditación.

La tercera fase es la de visualización de intenciones y deseos para lograr las metas que queramos obtener con la meditación. No hace falta la visualización de las intenciones durante la siguiente fase de meditación, ya que como veremos la meditación nos aúna con el Creador, y en ese estado la conciencia infinita colapsa la intención.

La cuarta fase es la meditación en sí misma. Entramos en esta fase de mente no pensante o pensante que observa, y llegamos al estado de conciencia pura, pues aunamos nuestra conciencia con la del "Creador". De este modo nos beneficiamos de los sentimientos puros innatos en el "Creador" y las intenciones de la fase anterior pueden llegar a colapsar en el mundo real. Es en esta fase cuando entramos en un estado placentero de mano de los sentimientos puros que nos abordan.

Todo el proceso dura de media a una hora más o menos. Paso a describir cada uno de estos procesos detalladamente.

9.1. Relajación y toma de conciencia de nuestro cuerpo

No importa la posición a adoptar para el ejercicio de meditación siempre que la postura sea cómoda. Estamos acostumbrados a ver imágenes donde se practica en la postura clásica de flor de loto, pero también podemos entrar en el estado de meditación sentados cómodamente en un sillón o incluso tumbados, aunque esta postura tenga el inconveniente de facilitar el estado onírico, que nos aleja del ejercicio y de la atención consciente. No obstante, repito que la comodidad es la base para que la meditación llegue a buen término, pues cualquier postura que produzca dolor debido a las

limitaciones físicas de cada uno, distrae nuestra atención y la hace insoportable.

Una vez adoptada la postura mas cómoda empieza a tomar conciencia de todo tu cuerpo. Con los ojos cerrados dirige la atención a cada órgano, desde los dedos de los pies hasta la cabeza.

Podemos hacerlo utilizando la energía, el "Chi" de la filosofía china. Esa energía es palpable cuando ponemos la atención en una parte de nuestro cuerpo. Al hacerlo observaremos que esa zona se vuelve más sensible, y apreciaremos una cierta presión, cosquilleo, calor o frío. Es la energía dirigida a través de la mente consciente. Esa energía tiene la cualidad de perseguir a la atención, pues si variamos ésta de una zona a otra observaremos que aquella va detrás.

Empezamos entonces a recorrer el cuerpo despacio, conscientemente, haciendo respiraciones abdominales pausadas a ser posible por la nariz, notando como el vientre se hincha a cada inspiración y el diafragma empuja hacia abajo el paquete abdominal, contrayendo después en cada expiración el ombligo hacia dentro y diciendo:

"Yo" soy consciente y aflojo los dedos de mis pies, la planta de mis pies, mis tobillos, mis pantorrillas y gemelos, mis rodillas y mis muslos, mis genitales, mi esfínter anal, mi vejiga, mis riñones, mis intestinos, mi hígado, mi bazo, mi páncreas y mi vesícula, mi estómago, mis pulmones y mi corazón. Los dedos de mis

manos, mis muñecas y antebrazos, mis codos y mis brazos, mis hombros, mi espalda, mi cuello, mi boca, mi nariz y mis ojos, mis oídos y mi cerebro.

Nos hacemos conscientes de cada parte para luego integrarlas todas. En este momento somos conscientes de todo nuestro cuerpo que ocupa un lugar en el espacio, inmóvil, y relajado.

9.2. Reafirmación de nuestro "Yo"

Llegados a este punto procedemos a poner nuestro "Yo" al mando de los pensamientos. Al igual que una orquesta necesita un director para que la interpretación de una obra llegue a buen término, la mente necesita orden para disipar la dislocación que surge con la aparición de pensamientos sin medida que dispersan la actitud correcta en la meditación. Cada pensamiento es como un instrumento de la orquesta que está afinando de forma desordenada antes del concierto. Igual que dirigimos como público la atención al director cuando entra en escena, damos la entrada a nuestro "Yo" verbalizando la frase "Yo soy". La sensación que particularmente me produce la aparición del "Yo soy" es la de ser plenamente consciente de mi cuerpo y de mi mente. Esa aparición del "Yo soy" la localizo en el chakra de la frente, en el entrecejo.

Entonces, aunque los pensamientos siguen "afinando" desordenadamente, no me preocupan, porque la

presencia del "Yo soy" me hace ser también consciente de ellos. Ahora estoy seguro de poder acallarlos porque soy consciente de que están y dejo por ahora que ocupen su espacio, pero ya no los sigo. Solo dejo que estén. Es un murmullo que cada vez me importa menos.

El "Yo" como director necesita una batuta para dirigir. La batuta en este caso es el amor incondicional.

Para inundarnos de amor incondicional antes debemos desterrar el miedo en cualquiera de las caras con las que se presenta.

Para ello verbalizamos una frase que diluye los temores. Esta frase es:

"Yo soy quien destierra el miedo, en cualquiera de las formas en que se manifiesta como la ira, la rabia, la vergüenza y la culpa..."

Ser conscientes del "Yo soy" nos engrandece. Nos hace inmensos. "Yo soy" es temido por los pensamientos negativos. El "Yo", cuando ocupa su lugar en la mente, cuando lo hacemos consciente, es el que da y quita espacio a los pensamientos.

Ahora que solo queda un murmullo de pensamientos cada vez más lejano y desterrado el miedo, notamos un vacío, una quietud especial. El vacío que queda es el amor. No puede ser de otra forma. El amor es la ausencia del miedo. Cuando no hay miedo y los pensamientos acallan, la sensación que queda se llama amor.

¿Por qué sabemos que esa sensación que queda es amor?

Durante mucho tiempo he tratado de darle un significado al amor pensando que amarse a uno mismo es ser bueno con uno mismo, honrado, sincero, tolerante, indulgente, respetuoso etc.

Esto no es el amor a uno mismo, sino la consecuencia de amarse. El amor a uno mismo es incondicional y se descubre como una sensación precisamente cuando disipamos los temores, estamos ajenos a los pensamientos o aprendemos a observar con ecuanimidad. El amor se siente como una sensación placentera en el chakra del corazón. Parece que el pecho vibra, y con él todo el cuerpo.

Esto tiene base científica, pues está demostrado que el corazón es un órgano que genera ondas electromagnéticas, es decir es una fuente de energía, incluso hasta cinco mil veces más potente que el cerebro. Cuando trasladamos el sentimiento de amor al corazón, ese sentimiento siempre sanador se convierte en una frecuencia vibratoria que teniendo al mismo corazón como epicentro se esparce por todo el cuerpo. Además, el sonido que emite en cada pulso, es la armonía que todas nuestras células están acostumbradas a escuchar, pues todo el cuerpo está irrigado por ese arrullo a través de los kilómetros de arterias y vasos que lo recorren y envuelven.

Ese sentimiento de amor nos abre a la compasión, a la unión con el todo, y al perdón. Sentimos que nos expandimos y ocupamos la estancia que nos contiene,

volviéndose el continente contenido. Con la práctica debida podemos llegar a tener la sensación de contener a toda la creación

Dejamos plasmada la presencia del amor diciendo:

“Yo soy el que me ama incondicionalmente. A través de mí amo a todo lo creado”.

En esta situación el ego se vuelve pequeño porque la sensación que nos invade es tan agradable que no necesitamos nada más.

Estas frases mencionadas no solo deben decirse, sino que también debe sentirse uno identificado con ellas de manera consciente.

Ahora ya podemos entrar en la fase de visualización que no es necesaria más que si hay intenciones de sanación o resolución de conflictos. De lo contrario, estamos en disposición de iniciar la meditación.

9.3. Visualización de intenciones

La visualización es una herramienta muy poderosa para la sanación o resolución de conflictos.

El libro de Garret Porter y Patricia A. Norris “¿Por qué a mi?”, narra en un caso real la emocionante visualización de un niño de 9 años que padece un tumor cerebral inoperable. Como si se tratara de una película del espacio, Garret Porter crea un escenario en el que visualiza naves espaciales, rayos láser y leucocitos que se transforman en armas de todo tipo, encargados de

aniquilar el “planetoide” intruso. Al cabo de un año de ataques, el niño observa un día que no hay rastro del invasor. Se le aplica una resonancia y los doctores se quedan perplejos, pues en el resultado de la prueba el tumor ha desaparecido y en su lugar solo queda una pequeña bola calcificada del tamaño de un guisante. Pero eso es algo que ya sabía Garret, pues la visualización que cada día realizaba era una realidad absoluta para él, y la desaparición del tumor también.

Esta experiencia nos indica algo muy importante. Para utilizar la visualización debemos tener la mentalidad de un niño y la creencia absoluta de lo que hacemos, como la tiene un niño cuando juega con un trozo de madera y cree que es un avión, o un coche, o lo que sea que quiera su imaginación. Es curioso que algunos padres se decepcionen cuando ven a su hijo jugar con la caja que contenía el juguete en vez de con el juguete. La imaginación de un niño desborda la realidad y pone en el mismo plano lo trivial y lo complejo. Debemos de nuevo aprender a jugar como lo hacíamos de niños, y recuperar la inocencia que teníamos entonces. No debemos dejarnos llevar por prejuicios que nos enjaulen dentro de la mente racional de un adulto cuando visualizamos. La razón está bien para enfrentarnos a este mundo racional. No tenemos de momento mas remedio que seguir enredados en el día a día, y debemos seguir haciendo frente al pago de nuestras hipotecas, de las facturas por los servicios contratados, de intentar no caer en el

engaño de la publicidad y el consumo desmesurado que nos imponen, pues seguimos girando en torno a esta sociedad que hemos construido, basada en el racionalismo Cartesiano, en la competitividad y la lucha por la supervivencia de las teorías de Darwin, en el que solo sobreviven los mas fuertes, en vez de abrazar las teorías holísticas que hablan de la relación estrecha que existe entre la mente y el cuerpo y la teoría de Lamarck, que predica que la evolución es producto de la interactividad y cooperación entre las especies y el medio ambiente.

¡Tenemos tanto que desaprender!

Sin embargo en nuestro mundo de visualización todo vale, no está limitado por la razón sino ilimitado por la conciencia, y en él podemos crear un escenario idílico, amigable, que será nuestro refugio. Puede ser una playa solitaria, un laboratorio, una pradera al lado de un estanque. Puede ser el sitio donde de niños nos encontrábamos seguros. Puede ser ese lugar encantador en el que estuvimos un día...

Ese lugar será a partir de ahora, como he dicho, nuestro refugio, y podemos decorarlo como queramos para sentirnos a gusto. Podemos poner cuadros, una puesta de sol, el mar en calma, cisnes, flores, una fuente con agua sanadora, una vidriera por donde entra el sol y se refracta en infinitos colores...

También es importante que cuente con aquellas herramientas que puedan ayudarnos en el proceso, por

ejemplo una pantalla gigante para visualizar situaciones o nuestro cuerpo, un ordenador con todos los datos y archivos necesarios, una conexión a Internet, un equipo que colocaremos en nuestra espalda para proyectar nuestro cuerpo en la pantalla, un espejo para mirarnos, un sillón para meditar...

La llegada a ese lugar puede hacerse andando y contar 10 pasos hasta llegar a él, o descender por una escalera llena de luz si se encuentra bajo tierra. En ese sitio no tenemos por qué estar solos, y puede estar esperándonos una persona en la que confiamos absolutamente, real o de ficción, un ángel o un maestro, un guía o nosotros mismos de niños.

Una vez dentro de nuestra morada cualquier cosa que se nos ocurra es válida, solo tenemos que dejar libre la imaginación, desear y crear.

En mi caso, después de entrar en mi laboratorio con paredes y techo acristalado, beber de la fuente el agua sanadora, me miro en el espejo, sonrío y me digo: Soy yo, "Yo soy".

Después visualizo el niño que un día fui, y me inundo de amor abrazándolo. Me siento con él ante la pantalla gigante y entro en Internet para buscar en el campo morfogenético el molde del órgano de mi cuerpo que está "averiado".

El campo morfogenético es el campo no local y atemporal donde se almacena la totalidad de la información que es accesible para todos, pues contiene

las ideas creativas, el conocimiento de todos los tiempos y lo que es mas importante, el molde vital morfogenético. Existen algunas teorías que avalan su existencia.

A finales de los años cincuenta del siglo pasado biólogos como Conrad Waddington postularon la existencia de un campo morfogenético epigenético que creían estaba situado en algún sitio en la célula y que dirigía los programas de morfogénesis.

Más tarde Sheldrake plantea la existencia de estos campos fuera del espacio y del tiempo. Todo parte de la necesidad de explicar que si un embrión unicelular es capaz de multiplicarse por división celular, haciéndose replica de si mismo con el mismo ADN, por qué llegado un tiempo ocurre que las células se diferencian para formar los distintos órganos. Tiene que haber un programa que transmita órdenes a las células para que se especialicen en ejecutar las labores del órgano al que pertenecen. Ese programa no se encuentra en el ADN de la célula.

El psicólogo Carl Jung descubrió que las personas son capaces de experimentar la realidad de cuatro formas diferentes. A través de las sensaciones, de los sentimientos, del pensamiento y de la intuición. Así, el ser humano no se limita solo a su cuerpo físico, sino que lo conforma también el cuerpo mental, el cuerpo vital y el cuerpo supramental.

El cuerpo físico es nuestro soporte material. El cuerpo vital contiene los moldes de las funciones biológicas, es

decir es un depósito del campo morfogenético. El cuerpo mental es el que procesa los significados y el cuerpo supramental proporciona los contextos para el cuerpo mental.

Según Amit Goswami a través del cuerpo físico experimentamos las sensaciones, a través del cuerpo vital los sentimientos, por el cuerpo mental experimentamos los pensamientos. La intuición se expresa a través del cuerpo supramental. Es un colapso de onda lo que provoca cada una de estas experimentaciones.

La visualización, como he dicho antes, es la creencia absoluta de un hecho, y es capaz de lograr esos colapsos de onda. Cuando colapsan simultáneamente las ondas de posibilidad del cuerpo físico y vital, se elabora una representación del molde vital que precipita la función biológica en el mundo físico. De tal forma que la función biológica conforma de nuevo el órgano "averiado" y provoca la recuperación del funcionamiento correcto del mismo.

La sanación es pues un salto cuántico creativo del molde del cuerpo vital hacia el cuerpo físico. La visualización consciente que realizamos genera ese salto cuántico y provoca un segundo salto, a través de la intención, desde el intelecto supramental que proporciona los contextos para el significado mental, hasta la mente en forma de pensamiento. Se trata de un salto cuántico múltiple.

Otra forma de explicarlo es que la creencia o visualización consciente colapsa la intención en pensamiento y el sentimiento del cuerpo vital en energía vibratoria que produce cambios en el cuerpo físico. El sentimiento del cuerpo vital es el amor incondicional, que dirigido al corazón, y como mencionamos antes, provoca vibraciones de energía capaz de provocar cambios en el cuerpo físico, pues interactúa sobre los átomos de nuestro cuerpo transformándolos. Éste es el efecto Zeeman, llamado así por su descubridor, el premio Nóbel Pieter Zeeman, que dice que los campos magnéticos modifican los niveles energéticos de los átomos. Los campos eléctricos también actúan sobre los niveles energéticos de los átomos. Es el efecto Stark que guarda similitud con el anterior.

Nuestro cuerpo a fin de cuentas está formado por átomos. Luego los campos electromagnéticos creados a partir del corazón producen cambios en los niveles energéticos de los átomos de nuestro cuerpo, como explica la mecánica cuántica. Dichos campos electromagnéticos están influenciados por el sentimiento de amor del cuerpo vital, y siendo el amor un sentimiento sanador, provoca la sanación cuando la intención está puesta sobre el órgano enfermo.

Por ejemplo, visualizo que descargo de Internet el órgano sano que quiero reemplazar en mi cuerpo por el que está enfermo. Lo tengo en la pantalla donde además visualizo mi cuerpo y conscientemente me adentro en él hasta

llegar al sitio donde está ese órgano. Eso no es otra cosa que llevar la atención consciente al lugar deseado. Detrás, como ya hemos dicho se desplaza la energía o "Chi" que siento en forma de calor o presión. Ejecuto la orden de reemplazar o regenerar, y visualizo que el cambio se está produciendo. Estoy haciendo un salto cuántico múltiple. Por un lado un salto cuántico entre el sentimiento de amor, que se crea en el cuerpo vital, con la visualización del órgano sano y la sensación en el lugar donde se aloja el órgano enfermo, que llega en forma de vibración generada por el corazón. Además se produce otro salto cuántico entre la sutileza de la intuición del cuerpo supramental y el pensamiento que se genera de ese contexto en el cuerpo mental. La visualización que he comentado como ejemplo reemplaza el órgano enfermo por el sano. Otras técnicas empleadas reparan el órgano afectado dándole la apariencia, textura o color que debiera tener al estar sano.

Como digo, cualquier cosa vale, y no debemos, insisto, en dejarnos llevar por ñoñerías o sentimientos de ridículo. Estamos en nuestro refugio y nadie que no sea deseado puede estar en él.

¡Somos niños!, y estamos jugando, pero este juego debe ser tan real como puede ser el sueño que tiene un niño la noche de reyes. La vida al hacernos adultos nos va transformando, y dejamos de creer. Hay que volver a creer. Nadie nos puede quitar nuestros anhelos y deseos.

La eficacia de la visualización opera cuando la consciencia implica al "Yo soy" de manera contundente, absoluta.

Existen diversas maneras de representarnos a nosotros mismos en una visualización.

Cuando visualizamos una situación en la que estamos presentes, por ejemplo correr por una playa desierta, en realidad nos vemos corriendo por la playa y somos el sujeto que observa al sujeto observado.

Considero más efectiva la visualización del "Yo" corriendo por la playa, prescindiendo del plano del observador.

Cuando corremos normalmente por la playa no nos vemos a nosotros mismos, sino que vemos el entorno, nuestras manos u otras partes del cuerpo. Pero no vemos nuestra espalda o nuestra cabeza. Imagina que siendo el observador del sujeto observado realizas una transposición y te sitúas en sus ojos. Ahora estas visualizando realmente. De esta manera la implicación es total, pues no estas viendo una película de ti mismo. No eres el protagonista de la película sino que formas parte de ella, y por lo tanto lo que hagas te implica directamente.

Esta forma de visualizar es bastante complicada, ya que en realidad estamos cómodamente sentados, y requiere mucha atención consciente, pues a menudo vuelves al plano de observador ya que la mente tiende a llevarnos a la realidad. Pero en eso consiste la técnica de

visualización. Tú no estás sentado. Estas dentro de tu visualización.

9.4. Meditación

Después de pasar por la fase de visualización consciente o por la de reafirmación del "Yo" de la fase anterior, entramos en la meditación propiamente dicha.

La presencia consciente del "Yo" hace que los pensamientos se conviertan en rumores cada vez más ajenos a nosotros, pues el "Yo" vive en el aquí y ahora, y este momento cada vez se hace más dueño de nuestra mente, situándonos en otro plano de percepción.

Estamos ahora dispuestos a observar los pensamientos sin intervenir en ellos, sin sentir emoción ninguna.

Un pensamiento sin emoción no es nada. Cuando ponemos emoción a un pensamiento se convierte en un sentimiento que nos vincula y nos lleva por donde quiere. Si logramos conseguir que los pensamientos no nos arranquen emociones podemos decir que ya estamos meditando.

Al principio intentan atraparnos una y otra vez, llevándonos a revivir situaciones pasadas o previsiones futuras.

No pasa nada. Volvemos a ser conscientes de ello y retornamos al estado presente del "Yo soy aquí y ahora", intentando quitar la parte emocional en cada pensamiento que surge en nuestra mente.

A veces los pensamientos se concatenan unos con otros en un continuo llevarnos a saltos entre distintas situaciones. La forma de pararlos es simplemente "cortarlos" conscientemente a medida que vayan apareciendo, es decir acabarlos bruscamente sin dejar que nos envuelvan y sin plantear resistencia alguna a que aparezcan. Es como saltar de un pensamiento a otro sin dejar que terminen de manifestarse.

La tarea es dura al principio, sobre todo en los primeros días de ejercicio. Los pensamientos han estado muchos años campando a sus anchas por nuestra mente, y se resisten a ser controlados.

Una técnica eficaz es "cortar" cada pensamiento que surja haciendo una presión ligera con los párpados sobre los ojos cerrados.

Pasados unos minutos de ir a salto de mata entre un pensamiento inacabado y el siguiente, que parece una eternidad y que a veces puede llegar a desanimarnos, observaremos que cada vez tiran menos de nosotros. La cadencia con que se presentan se va haciendo más lenta. Si somos pacientes, al cabo de un tiempo observaremos que tiene lugar una especie de salto cuántico en el que dejan de aparecer. Yo lo llamo el posicionamiento del "Yo" absoluto que rompe la barrera de todo pensamiento. Es como si de repente entráramos en otra dimensión que nos conecta con la nada. Y la nada es tratar de mirar conscientemente con los ojos, teniendo los parpados cerrados.

Entramos en un dialogo con la mente que no piensa.

En este estado que comienza ya no hay lucha interior, porque los pensamientos simplemente no están.

La sensación que percibimos de nuestro relajado cuerpo es que cae a plomo, como si nos abandonáramos y nos liberáramos de ataduras materiales. Somos solo mente que no piensa, y es entonces cuando comenzamos a recibir sentimientos puros generados en la conciencia Divina, que nos reportan paz, serenidad y amor incondicional.

Este estado nada pide del mundo material. Nada necesita. Es tal la sensación que bien pudiera durar toda una vida. El amor incondicional arranca una sonrisa que nace del corazón.

A veces la sensación también es de sentirte en el espacio, en algún lugar del universo desde donde solo hay silencio. Es contemplar la nada desde la nada.

Este estado de conciencia pura sella los deseos anhelados durante la visualización y potencia los saltos cuánticos realizados en ella.

El tiempo que dura este momento no es cuantificable, pues es atemporal.

Con ello quiero decir que la forma de acabar la meditación puede estar determinada por una alarma puesta para tal fin, o la aparición de una sensación de alejamiento de este estado que nos va poco a poco posicionando de nuevo a nuestra dimensión corporal.

Lentamente volvemos a tomar conciencia del mundo que nos rodea.

Antes de abrir os ojos agradecemos el tesoro recibido y recibimos la realidad con toda la ecuanimidad y benevolencia que nos traemos con nosotros.

Me gustaría transmitir especialmente que una vez que practicamos de forma habitual el ejercicio de meditación, observaremos que durante el día nos volvemos más receptivos, más intuitivos, mas pausados.

La meditación nos hace contemplar la vida con mas lucidez, e incluso somos mas conscientes de vivir el momento presente del "aquí y ahora" en los quehaceres cotidianos.

Los pensamientos en nuestro día a día afloran de manera ordenada a la mente. Desaparecen los pensamientos obsesivos, recurrentes, y podemos hacernos dueños de las situaciones que antes nos bloqueaban.

Llega un momento en el que se desea disponer de ese espacio de tiempo al menos una vez al día, pues igual que necesitamos comer para mantenernos vivos, así desea el alma el alimento que le reporta la meditación.

10-Meditación con sonidos binaurales

La técnica de la meditación requiere cierta disciplina y muchas veces la insistencia de los pensamientos por

mantener ocupada la mente termina con la paciencia del que la ejecuta. Aquietarla se vuelve una tarea bastante difícil por la inercia de funcionamiento en piloto automático adquirida durante tanto tiempo. Los pensamientos están acostumbrados a ir y venir constantemente o bien se enhebran unos con otros en lo que parece una película que no tiene fin.

Los sonidos binaurales son una herramienta muy eficaz que ayuda a aquietar los pensamientos, que no tiene efectos secundarios y que es muy sencilla de aplicar.

La técnica binaural se emplea con auriculares y se compone de dos frecuencias puras, separadas por cada canal de audición (derecho e izquierdo), de manera que trabajando al unísono sobre los dos hemisferios del cerebro crean una tercera frecuencia "fantasma" que resulta de la diferencia aritmética entre las dos frecuencias inducidas. Esto provoca que el cerebro trabaje a nivel superior creando un estado de consciencia que depende de la frecuencia resultante entre los dos sonidos puros.

Como sabemos, el cerebro trabaja en una determinada frecuencia cuando se encuentra efectuando una actividad. Existen entonces diversos rangos de funcionamiento según la frecuencia de oscilación cerebral siendo los más característicos los llamados rangos alfa, beta, delta y theta. Estos estados del cerebro en cada rango se recogen en la llamada tabla de Lesh:

ONDAS BETA: Originan un campo electromagnético con una frecuencia comprendida entre 13 y 30 Hz (vibraciones por segundo). Se registran cuando la persona se encuentra despierta y en plena actividad mental. Los sentidos se hallan volcados hacia el exterior, de manera que la irritación, inquietud y temores repentinos pueden acompañar este estado.

ONDAS ALFA: Tienen una frecuencia de 8 -12 Hz y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente en los momentos antes de dormirse. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.

ONDAS THETA: Con una frecuencia de 4-7 hz., se producen durante el sueño (o en meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga...), mientras actúan las formaciones del subconsciente. Las características de este estado son: memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.

ONDAS DELTA: Con una frecuencia de 1-3 Hz, surgen principalmente en el sueño profundo y muy raras veces se pueden experimentar estando despierto. Sus estados psíquicos correspondientes son el dormir sin sueños, el trance y la hipnosis profunda. Las ondas delta resultan de

gran importancia en los procesos curativos y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Como vemos, dependiendo del rango de las frecuencias binaurales se establece en el cerebro una reconexión a nivel neuronal llamado cálculo de señal audio-neurológica.

Los sonidos inducidos suelen ser de baja frecuencia y deben estar separados una cantidad determinada de hertzios, dependiendo del rango que queramos generar en el cerebro.

La práctica de la meditación se produce cuando el cerebro entra en el rango theta, luego podemos estimularlo, por ejemplo presentando dos frecuencias puras, una de 170 hertzios por un canal y otra de 175 hertzios por el otro. La frecuencia resultante de oscilación cerebral sería de 5 Hertzios, es decir, estaría dentro de dicho rango.

La banda de frecuencias entre 150 y 170 hertzios resulta muy placentera y nada desagradable al oído.

Cuando meditamos con sonidos binaurales en rango theta observamos que se debilita la resistencia que pone la mente para quietarse de pensamientos. Por lo tanto es más fácil llegar a ese estado de meditación de no pensar. En el rango delta se producen además efectos sanadores y curativos.

Hay toda una base científica que define los efectos curativos en el rango delta.

11.- La meditación y el poder del aquí y ahora

Los beneficios de la meditación trascienden a los que se obtienen en el momento de la práctica, pues repercuten también en nuestra manera de ver la vida y enfrentarnos a las adversidades que ésta nos plantea.

El ejercicio de meditación aquieta nuestra mente de pensamientos, reduce la presión sanguínea, expande la conciencia hacia el reencuentro con nuestro verdadero YO, relaja el cuerpo, ralentiza los latidos del corazón y vuelve la respiración más pausada.

Pero además aporta beneficios en nuestro día a día.

Nos hace mas intuitivos, mas despiertos, y más conscientes del momento presente, del aquí y ahora, abriéndonos a la comprensión, aceptación e integración de nuestro "pequeño yo" y de las sombras que habitan en nuestra mente intentando zancadillearnos una y otra vez. La aceptación de nuestras sombras, es decir, la toma de conciencia de la parte de nuestra mente que no nos gusta, nos acerca a la compasión interior y al amor incondicional hacia nosotros mismos y por ende a toda la creación, y es el primer paso para poder integrarlas.

Perdonarnos por ser como somos es el segundo paso.

La meditación nos hace estar más atentos ante la aparición de un pensamiento pernicioso. Este tercer paso nos lleva a la integración de las sombras, es decir nos ofrece la oportunidad de cambiar nuestra actitud cuando

aparecen, transformando nuestro enfoque ante las situaciones que nos plantea la vida en aras de un estado más acorde con la armonía que emana de la Conciencia Divina.

Imaginemos que soy una persona bastante irascible. La sombra de la ira aparece cada vez que se presenta una situación que me sobrepasa. Desde el pensamiento consciente acepto la sombra de la ira. Me perdono por ser como soy y pongo mi atención ante la aparición de situaciones futuras que hagan aflorar mi ira. Ahora estoy en disposición de integrar mi sombra comprometiéndome, por ejemplo, a hacer una pausa de silencio cuando se presente una ocasión que me conduzca a mostrarme irascible. De esta manera voy estableciendo un nuevo hábito en mi conducta tomando conciencia de la situación, valorando en la pausa de silencio si merece la pena exaltarme.

Algunas veces no es fácil integrar una sombra porque está arraigada en el subconsciente de manera irracional, con lo que no podemos dar explicación de su existencia si no es con ayuda de un profesional que nos conduzca adecuadamente en terapia.

Puede que esas sombras se crearan en nuestra infancia, antes de que tuviéramos uso de razón.

De niños recibimos información de los progenitores y adultos allegados que queda impresa en nuestro subconsciente. Si esa información no es comprendida, se

queda de manera residual como un conflicto sin resolver, y tarde o temprano sale en forma de sombra.

¡Cuántos de nuestros miedos de ahora son irracionales y nacen de frases estampadas en el subconsciente que escuchamos siendo niños de nuestros mayores sin comprender su significado!

El reconocimiento de la parte de nosotros que no nos gusta nos hace ser más conscientes en cada momento de nuestra vida para poder integrarla. Lo mismo da que sea para integrar nuestras sombras que cuando realizamos cualquier actividad cotidiana, el ser conscientes de lo que hacemos nos permite vivir intensamente el momento presente.

Cuántas veces intentamos disfrutar de una actividad y estamos pensando en lo que haremos luego, con lo que cada momento se vuelve antesala del siguiente, impidiendo vivir plenamente el actual. La meditación elimina la dispersión que esto produce, y nos centra en el disfrute de cada instante.

Es la toma de contacto con el aquí y ahora.

El presente es lo único que existe en cada momento, y no vale la pena pensar en lo que fue o en lo que vendrá, pues ni lo uno se puede remediar ni lo otro se puede anticipar.

12.- A título personal. Redescubrimiento interior

Ha sido siempre mi deseo llevar una existencia agradable y sin problemas, pero ese deseo no solo debe ser un

acto consciente, sino además ha de contener los ingredientes que procuren que así sea. No es posible ser feliz dando la espalda a las sombras que habitan nuestro interior. Los conflictos no resueltos al final salen de una forma u otra, y en mi caso se presentaron en forma de enfermedad.

La vida se construye en cada momento y las previsiones de futuro muchas veces se convierten en papel mojado.

Hace un año me diagnosticaron Esclerosis Múltiple, y recuerdo de qué manera se desmoronó todo el andamiaje de seguridad y previsión que había construido, con el que esperaba tener mi futuro bajo control. Tras conocer la noticia pasé por las distintas fases descritas por Elizabeth Kúbler-Ross de negación, rabia, negociación y aceptación. Mi futuro ahora estaba en entredicho y tuve que admitir que nada del sufrimiento invertido en el pasado por asegurarme una vida tranquila mereció la pena, pues en realidad fue el miedo el artífice de mi obsesión por querer tenerlo todo previsto. Además, el carácter incurable de esta enfermedad desde el punto de vista de la medicina convencional, me dejó sin apoyo alguno que me diera consuelo y me asegurara una solución.

Parecía una enfermedad hecha a mi medida. Imprevisible, de incierta evolución, sin solución y con una sintomatología que produce rigidez y espasmos entre otros problemas. Yo, que demandaba tanta seguridad en

mi vida, que pretendía tener todo bajo control, me encontré con un "compañero" de viaje loco y caprichoso. Estuve un tiempo sumido en la desesperación y con ideas poco inteligentes de acabar el libro de mi vida.

Mi visión cartesiana del mundo por mi trayectoria y formación como Ingeniero poco podía imaginar que iba a descubrir una salida precisamente fuera del campo mecanicista y reduccionista en el que está anclada la medicina alopática en la que siempre había confiado.

Entonces algunas personas allegadas que venían advirtiéndome hacía tiempo el desenlace que podría tener mi actitud ante la vida, pusieron en mis manos un libro de Bruce H. Lipton, titulado "La biología de la Creencia". Este libro y otros sobre mecánica cuántica que leí después basados en hechos científicos fueron convenciéndome, con argumentos adecuados y afines a mis conocimientos de ciencias, que somos mucho más que simples cuerpos físicos, que la realidad depende del criterio de observación, que todo está interrelacionado, que la mente juega un papel fundamental en nuestra sanación, y que el ser humano no es algo aislado del Universo sino que interactúa con él como protagonista principal.

Asimilé que nada surge por casualidad, sino por causalidad, es decir por la relación causa-efecto. Escuché el mensaje que la enfermedad me susurró al oído sobre el cambio que debía efectuar en mi forma de pensar, y el

giro que debía dar a mi vida si quería llegar a alcanzar un día la felicidad e incluso la sanación.

Nada más adecuado ni en el momento más óptimo, pues comprendí que somos algo más que simples pacientes en espera de soluciones que vengan del exterior - que bienvenidas sean-, y que contamos con un potencial tremendo para conseguir la sanación por nosotros mismos. La mente es capaz de provocar con pensamientos ligados a emociones negativas procesos químicos en nuestro cuerpo que dan lugar a enfermedades, así como de conseguir un estado saludable o una sanación si generamos una química basada en pensamientos ligados a emociones positivas.

Veo ahora la estructura cuerpo-mente como la jerarquía que puede existir en la construcción de un edificio.

La mente bien direccionada es el arquitecto de la obra. Diseña y supervisa que el trabajo se ajuste a los planos descritos en el proyecto. El cerebro es el capataz, que dirige y establece las pautas de cómo se debe realizar el trabajo. Las células son los obreros que ejecutan la obra.

La mente que piensa puede diseñar un proyecto constructivo o destructivo. Los pensamientos ligados a emociones negativas bañadas por el miedo (acordémonos que el miedo tiene muchos disfraces) proyectan diseños negativos. Por el contrario, los pensamientos ligados al amor, crean diseños positivos.

El cerebro es el que interpreta esos diseños creados a partir de pensamientos y los transforma en impulsos

eléctricos que son órdenes para que el cuerpo produzca sustancias químicas, que es el lenguaje que entienden las células para realizar un trabajo óptimo.

Los pensamientos positivos crean sustancias químicas positivas que recorren el cuerpo promoviendo el buen funcionamiento de las células, acompañado, como dijimos anteriormente por el sentimiento de amor incondicional que se promueve desde el corazón. Para ello baste pensar que las células están dotadas de inteligencia emocional, tal como dice Lipton, y son capaces de hacer bien su trabajo o no, dependiendo de las sustancias químicas que reciben y si el entorno en el que viven les es hostil o no.

Cualquier organismo en equilibrio y armonía tiende siempre a un estado saludable. Solo cuando se reciben impulsos negativos del exterior, se produce el deterioro en el funcionamiento y por ende la aparición de la enfermedad. Si las células reciben sustancias químicas negativas y situaciones estresantes terminan enfermando. El estrés es la causa del 95 por ciento de las enfermedades según estudios científicos, y del 98 por ciento según apunta Lipton. No estoy hablando solo del estrés producido por esta sociedad compulsiva y hostil, sino también el que habita en nuestro interior propiciado por nuestro subconsciente que tiene grabadas creencias equivocadas o conflictos no resueltos.

No podemos impedir ser agredidos por agentes patógenos provenientes de fuera de nuestro cuerpo,

como bacterias o virus, que nos hagan enfermar, y para ello muchas veces debemos recurrir a la medicina tradicional que nos ayude a vencerlos. Pero existen otras enfermedades como las llamadas autoinmunes, en las que es el propio cuerpo el que desarrolla las pautas que lo hacen enfermar. Y es ahí donde podemos intervenir verdaderamente. Pues si es la mente con sus pensamientos negativos la que causa la enfermedad, también puede la mente revertir el proceso y producir la sanación cuando cambiamos nuestra manera de pensar.

Llegados a este punto quiero añadir que los métodos empleados de visualización y meditación que realizo a diario me ayudan mucho a sobrellevar los síntomas provocados por la enfermedad, y vivo con la esperanza de poder sanar un día.

La visualización reafirma mis creencias, y como hemos visto, las creencias son la base de la sanación a través de los sentimientos que producen.

La meditación me coloca en unión con el Todo, llegando a un estado cuasi inerte, en el que solo soy sentimientos puros, (amor incondicional, serenidad y paz). No hay cuerpo, ni mente que piensa, con lo que no hay dolor físico ni mental. Además proporciona el caldo de cultivo para que la visualización tenga efecto, pues reafirma la intención profunda que la visualización crea.

Según el libro de "La llave maestra" de Charles F. Haanel, el sistema cerebro-espinal forma la parte física donde trabaja la mente consciente. El sistema simpático tiene

su centro en la masa de ganglios situada detrás del estomago conocido como plexo solar donde se almacena el subconsciente. Existe una conexión entre los dos sistemas a través del nervio Vago que va de la región cerebral hasta el sistema simpático. Cualquier pensamiento recibido por el cerebro conscientemente una vez sujeto o no a razonamiento, puede fijarse en el subconsciente por ese nexo de unión. La meditación facilita el transito de la consciencia para fijar esas creencias en el subconsciente y hacerlas realidad.

Las frases de autoafirmación en la creencia van afianzándose, al ser repetidas una y otra vez, en el subconsciente, anulando las viejas construcciones adquiridas en el pasado. Se efectúan también nuevas sinapsis neuronales que cortocircuitan las antiguas, dejándolas obsoletas, marcando el camino de nuestro crecimiento interior.

La búsqueda de la pura conciencia de "Ser" es nuestro objetivo para conseguir la felicidad que no es otra cosa que el abandonarse en el aquí y ahora para disfrutar de cada momento como si fuera único. Y comulgar con la presencia de ese "YO" interior donde "Soy cuando no soy" que nos une al Creador y que describió tan acertadamente Ken Willber en la siguiente cita:

"Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser que ve. Mi cuerpo puede estar cansado y excitado,

enfermo o sano, sentirse ligero o pesado, y eso no tiene nada que ver con mi yo interior. Tengo un cuerpo y no soy mi cuerpo. Tengo deseos, pero no soy mis deseos. Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer, no es el auténtico Conocedor. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia y no afectan a mi yo interior. Tengo deseos, y no soy mis deseos. Tengo emociones pero no soy mis emociones. Puedo percibir y sentir mis emociones y lo que se puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor. Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior. Tengo emociones y no soy mis emociones. Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Puedo conocer e intuir mis pensamientos, y lo que puede ser conocido no es el auténtico Conocedor. Los pensamientos vienen a mí y luego me abandonan, y no afectan a mi yo interior. Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos. Soy lo que queda, un puro centro de percepción consciente. Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones, sentimientos y deseos.”

La carta de ruta de mi nuevo YO comienza por recorrer el infinito camino del SER Uno con el TODO empujado todavía por la enfermedad que vivo en este momento.

El camino del SER Uno con el Todo se asemeja al campo gravitatorio de un agujero negro.

La enfermedad me abre al conocimiento tomando consciencia de mí mismo y de mi existencia, es decir me pone en el campo de influencia del agujero negro.

Llegado el momento, la aceleración de la gravedad será suficiente y entonces no hará falta la propulsión de la enfermedad. Más tarde atravesaré el horizonte de sucesos, donde se desvanece el tiempo y el espacio, y solo viviré el instante del aquí y ahora. No hay final en el camino ya que la singularidad provocada es atemporal y no se rige por las leyes de la física clásica.

ASI ES...

Bibliografía

"La Biología de la creencia"—Dr. Bruce H. Lipton

"La teoría de Dios"---Bernard Haisch

"Quantum: El abuelo y la nieta"---Alicia Capetillo

"El Medico Cuántico"---Dr. Amit Goswami

"El enigma Cuántico"---Bruce Rosenblum y Fred Kuttner

"La curación espontánea de las creencias"---Gregg Braden

"Gran Mente, gran Corazón"---Dennis Genpo Merzel

"La curación Cuántica"---Dr. Frank Kinslow