

ASOCIACION CIVIL

**INSTITUTO
MEAD
DE VENEZUELA**



¿QUIEN SOY YO?

El Yo y la Identidad

Elaine de Beauport
con
Aura Sofía Díaz

CONTENIDO:

Presentación	
MEAD - El Yo y la identidad	3
Introducción	
¿Quién soy Yo?	5
Propósito del taller	5
I. La Espiritualidad	6
II. La Ciencia	8
El Reduccionismo	8
El Holismo	8
El universo Holográfico y el cerebro Holográfico	10
El universo se Auto-organiza; la vida es Auto-organización	10
La Teoría del Caos	11
<i>Implicaciones de la Nueva Física</i>	11
Ir del Reduccionismo al Holismo	13
<i>Implicaciones del Holismo</i>	
III. La Biología	
<i>Implicaciones de la Biología</i>	15
<i>CONCLUSIÓN: Mi identidad como ser infinito</i>	18
IV. El Yo y mi Identidad a partir de lo Finito	
La Cosmología	22
LA CONCLUSIÓN	23
Anexo 1:	
¿Quién soy?	24
Una canción, la totalidad de todas las cosas que existen (Deepak Chopra)	
Anexo 2:	
Notas sobre el Yo (John Hagelin)	28

***“En este mismo instante estas rodeado por una infinitud de planos;
todos esos reinos vibratorios existen allí mismo, a tu lado”***

Chopra, P. 74. Power, Freedom and Grace

MEAD

Maestría de Energía Alternando Dinámicas

Yo existo en los rangos vibratorios de la vida. En estos rangos gruesos yo me doy cuenta de mí mismo en espacio y en lo que conocemos como tiempo.

Tengo conciencia de mí mismo como mente y cuerpo.

Yo existo, por lo tanto yo soy.

Sin embargo, ¿quién soy?:

Uno que piensa, siente, actúa, intuye, imagina,

o ¿quién soy en meditación cuando pareciera que no existo o pareciera que pierdo la conciencia de mi cuerpo a favor de ondas de colores y luz?

¿Soy estas ondas?

¿Cómo me defino?

De acuerdo con la Física Moderna soy energía.

En el libro *“Las tres caras de la mente”* tratamos de hacer distinciones entre los diferentes tipos de energía que vibran en nuestras tres estructuras cerebrales diferentes: a través de nuestro hemisferio izquierdo, vibraciones específicas, en contraste con las vibraciones generales de nuestro hemisferio derecho. También hay diferencias entre nuestra vibración mental y las que experimentamos como emociones; y bajo este rango del sentir, en la estructura más profunda de nuestra médula espinal, las vibraciones del impulso, el instinto y los patrones y las acciones repetitivas. Dentro de estas tres estructuras cerebrales identificamos procesos vibratorios múltiples o inteligencias que podían ser aprendidas, para permitirnos ser más plenamente conscientes.

Frecuentemente surgía esta pregunta en los talleres: “Pero ¿quién decide? ¿cuál cerebro gobierna los otros tres? Un cerebro pudiese llegar a dominar a otro, ser más racional, más emocional, sólo interesado en actuar. Aún así, no es un cerebro sólo el que maneja la situación, es un Yo. La respuesta es: Yo decido. Yo escojo ser específico o general, enfocar en mis sentimientos o darme cuenta de los patrones que influyen en mi comportamiento. La respuesta sencilla es “Yo escojo”, “Yo decido” “Yo soy el centro del show.”

Sin embargo no parece que sea así. Siempre hay alguien o algo poniéndose en el camino: mis padres, mis estudios, mi trabajo, mi religión, problemas o retos; constantemente hay **un contexto impactándome. ¿Quién soy Yo?** Cansado, fuerte, egoísta, espiritual, sensible; todas etiquetas, características acerca de mí que sugieren más cómo me relaciono con mi contexto, que quien soy yo. Yo, como una

identidad que actúa independientemente o ¿es que no soy independiente? Mi medio ambiente me aplasta, toma mi tiempo, me dicta que hacer: arregla los alimentos, ve de compras, llama a tu hijo, haz ejercicio, medita, responde los correos, y también escribe otro libro. ¿Es mi Yo vivo, libre? ¿o soy yo una energía/depósito para todo lo que me rodea?

¿Yo estoy vivo dentro de un medio ambiente? ¿Es que mi medio ambiente me hace girar y me determina? ¿o es que yo soy capaz de escoger o crear mi medio ambiente? ¿Soy yo una persona, una esencia, un alma formándose a si misma y para un propósito? ¿Estoy aquí para crear o co-crear o sólo para lidiar con mi medio ambiente, para lidiar con los bloqueos, para deslizarme entre ellos, una carrera, una victoria aquí y allá, un aplauso para hacerme sentir real? ¿Es todo esto acerca de volverme más y más consciente de cómo el Yo dentro de mí escoge lidiar con el medio ambiente?

Necesitamos formular un Yo que sea suficientemente fuerte y suficientemente consciente para seleccionar del medio ambiente lo que me da vida. El medio ambiente no es inocente. “No podemos adentrarnos gentilmente en esa noche oscura.” El medio ambiente, todo esto que nos rodea, es energía; mi cuerpo/cerebros también son energía. La energía se expande y la energía también hace entropía.

¿Soy Yo mi cuerpo? ¿Soy Yo mis cerebros? Si, pero esos son cerebros y cuerpo: ellos no son “Yo”. Quizás me identifico con ellos, quizás se convierten en mi identidad. Elaine la creadora de talleres, de escuelas, de hijos; así vendo mi identidad a lo que he hecho.

Entonces, a medida que envejezco, voy hacia la entropía y la muerte. ¿Es que no tengo un Yo independiente de mi cuerpo y mis cerebros? Si no lo tengo, ¿quién es el que decide todos esos cambios, cuándo pensar, cuándo sentir o quién confía en mi intuición o cuándo ir a las vibraciones más finas del sonido y la luz?

¿No hay un Yo dentro de mí que me pueda guiar dentro de esos rangos de vibraciones múltiples? ¿Voy Yo hacia la entropía pre-establecida en un horario en el tiempo de la edad o de un medio ambiente que me sobrecoge?

¿Hay un Yo que está libre para guiarme? Yo propongo que si lo hay y que yo estoy libre de escoger mi identidad. Libre de formular una identidad lo suficientemente fuerte y lo suficientemente consciente para lidiar con el peso y la potencial entropía del medio ambiente que me rodea.

EL YO Y LA IDENTIDAD

¿Quién soy Yo?

INTRODUCCIÓN

Yo vs. el medio ambiente

El medioambiente me atropella, agota mi energía, a menos que me sienta libre de enfocar, tocar mi instrumento de manera armónica (enviar-recibir) con el medioambiente. A menos que el Yo sea fuerte, sea poder, y pueda empujar para hacer retroceder al medioambiente, a menos que yo pueda reconocer cuándo estoy débil, dependiente o sólo pasando el tiempo, en vez de estar haciendo lo que quiero realmente.

A. Ejercicio *¿Quién soy Yo?*

Haz una lista de lo que venga a tu mente.

B. Ejercicio *¿Con quién y con qué me identifico más?*

Revisa tu lista y refiérela también a los distintos campos de la vida tales como país, familia, religión, salud o enfermedad, profesión, y ve con cual estás más identificado.

Reflexiona: chequea tus identificaciones a ver si te están jalando, si te sientes dividido, si disminuyen tu energía. ¿Tienes dualidad entre la práctica diaria y lo divino?

PROPÓSITO

El propósito del taller es lograr identificar el Yo que maneja mi instrumento. Tengo 3 cerebros y soy energía, ¿quién o qué me maneja?

- Ayudar a FORMULAR un Yo que pueda guiar el instrumento en cualquier nivel de vibración o a través de cualquiera de los sistemas cerebrales o combinación de conexiones con el exterior o contigo mismo.

¿Por qué formular el Yo? Porque si no tenemos el valor de conceptualizar aquello que maneja los cerebros a nuestro favor ENTONCES el medio ambiente tendrá más peso, mayor influencia sobre los cerebros y mi energía, que yo.

- Entonces es cuestión de que el Yo mantenga mi energía o la deje suelta a una posible entropía.
- El YO vs. la entropía o vs. el medio ambiente.

El punto principal es que el Yo **tiene que estar libre para enfocar en donde sea.**

¿Por qué?

Porque tiene que ser capaz de guiarte a través de las complejidades de las vibraciones gruesas, de las finas, a través de los arquetipos, las luces, los sonidos de la vida dentro de ti y fuera de ti. Necesitas tener la capacidad para cambiar de:

Ondas gruesas a ondas finas y viceversa

De energía activa a energía receptiva y viceversa

De enfocar en mí a enfocar en el otro y viceversa

De energía femenina a masculina y viceversa (cromosomas dentro de mí)

De dormir a estar despierto y viceversa

De un estado conciente a ir a lo más profundo

De Dios arriba a Dios abajo a Dios en toda vida a mi alrededor, a Dios dentro de mí.

I. LA ESPIRITUALIDAD

Para conceptualizar el Yo tenemos varias fuentes de información que nos sirven. Podemos conceptualizarlo desde la fuente espiritual y también desde algunas fuentes científicas que queremos proponer. Primero vamos a lo espiritual, que puede tener distintos significados para cada persona. No pretendemos dar definiciones completas sino un recordatorio y ofrecer la posibilidad de escoger entre ricas posibilidades. Ponte receptivo en el hemisferio derecho. No hay que dudar o cuestionar todavía. Simplemente relájate y escucha.

a. **Yo - Alma.** Es el nombre más viejo que nos une con Dios, que hace que tengamos a Dios dentro de nosotros. Para algunos esto es lo que nos da fuerza, lo que es la fuente de nuestra conexión con Dios. Hace mucho yo creía que el alma era la plantilla de la energía.

b. **Yo - Espíritu.** Es un término utilizado también para hacerme sentir parte de Dios. Tiene el sentido de Dios en todas partes. Yo espíritu significa unido a Dios. ¿Soy espiritual? Si creo en Dios, actúo a favor de Dios, lo busco en cada persona. Si me quito suficientes velos, verás a Dios dentro de mí, verás mi espíritu. Para mí, ser espiritual significa revelar continuamente el Dios de energía infinita del que hemos sido hechos, que he sido hecha, la misma energía infinita de la que toda vida ha sido hecha.

c. **Yo - Esencia.** Es un término para indicar el origen dentro de mí sin que forzosamente sea identificado directamente con Dios. Lo he utilizado mucho. En la escuela estuve consciente de querer proteger la esencia del niño y desarrollé una estructura que lo protegiera. Realmente no puedes identificar qué es la esencia del ser. De todos modos, sin identificarla puedes protegerla. Puedes respetar cada instrumento para que su esencia se revele a lo largo de su vida, ya que respetar quiere decir dejar que realmente se revele la esencia del ser humano.

Mientras más buscamos una etiqueta, más estamos tratando de definir el infinito, el Dios. Dios me dirige: ¿cómo? Para mí es identificándome con la energía de toda la creación o energía infinita

Hay términos que yo utilizo más que otros:

Yo – esencia: algo bueno dentro de mí. “Soy una maravilla aunque mi comportamiento no sea necesariamente maravilloso”.

Yo – consciencia: soy parte de todo el universo.

Yo – conectándome. Me inhibe de aislarme: Dios está en todas las personas.

Yo – de enfocar. Me permite estar con parte de la creación.

Yo – ego – Es rehusar ver la importancia del otro. “Eres egoísta” significa que no estás conectado con la totalidad más grande.

¿Cuándo es el ego “malo” o negativo? Cuando está fuera de balance o de equilibrio, o cuando te previene de darte cuenta de quién eres o de quiénes somos. También quiere decir acumular y no compartir. O ¿será que quiere decir sobrevivir, vivir, que es lo que sabemos hacer? No me siento cómoda criticando el ego que puede ser necesario en las ondas gruesas, porque Dios también creó esas ondas gruesas. Yo a veces necesito el ego para pelear y luchar, para no solamente aceptar el declinar de la energía o la entropía o el status quo cuando me siento débil. Se justifica protestar contra el ego, como lo hace la Iglesia o Eckhart Tolle, para que vayamos dentro de nosotros, pero para mí, no es justificable si queremos honrar toda vida como creación de Dios: sería aceptar al que consideramos egoísta como creación de Dios también.

Yo–eco: Es valorar lo que estamos haciendo en la tierra. Prefiero que nos concentremos en nuestra participación en el mundo como siendo “un eco” en lugar de castigarnos como “egos.”

Yo–infinito: El Yo infinito está aquí en ondas finitas como en un viaje. Yo es energía ligada con energía infinita. Jesús dice: “Yo y el Padre somos uno”.

Mientras más revisamos nuestro templo humano, oímos, vemos y sentimos vibraciones. Revisemos nuestras creencias. Yo creo en un Dios de vibraciones de energía como luz y sonido, sentimientos y sentidos y energía infinita vibrando cada célula de mi cuerpo. Las vibraciones infinitas entran en mí y vibran a través de mí y desde mí como el gran misterio que esta más allá de mí que llamo Dios, y que la ciencia llama “el campo unificado”.

De allí concluyo que la importancia del cristianismo es que reconoce al ser humano como el punto central de la religión, que es incluyente. La importancia del judaísmo es que contribuye con la ley, y el hinduismo nos da muchos dioses. El islamismo nos da un Dios y el budismo no es exactamente acerca de Dios sino acerca de limitar el deseo o encontrar la felicidad. El jainismo nos recomienda conquistar nuestros enemigos internos. También necesitamos dar reconocimiento a todas las organizaciones espirituales o esotéricas que han funcionado a lo largo del tiempo, y

por supuesto a los Indígenas que han estado tratando de comunicarnos lo sagrado de la tierra/planeta.

Yo creo que todos contribuyen a mi reconocimiento de Dios, y yo enfoco mi vida en lo sagrado de la vida humana como parte de toda vida, y en Dios como creación. Me gusta lo que dice Mary Schmitt: “Yo soy un alma teniendo una experiencia corporal”, o sea que estoy aquí formando parte de la evolución. O como lo dice Chopra: “Tu cuerpo es un templo sagrado en el que has hecho una parada por pocos momentos en tu jornada cósmica” (P. 204 – P. 157 Español).

Ejercicio-Reflexión: Reflexiona todo lo que tienes para fortalecer tu Yo. Utiliza los términos mencionados, revisa con cuál te gustaría identificarte. ¿Con todos? ¿Todos? Si, pero no te escapes del que te hará sentir más fuerte en relación a tu medio ambiente. Enfoca.

De lo que has oído, ¿qué te impresiona? ¿te ves identificado con uno o dos de los conceptos espirituales? No lo dejes en el aire, haz un esfuerzo para contestar antes de pasar a la ciencia: ¿quién soy yo? ¿con qué me identifico más?

II. LA CIENCIA

Tienes la información de tu background espiritual o religioso, y además quiero compartir alguna información desde la ciencia que también habla de nuestra vida en dimensiones más amplias.

La ciencia del Holismo es lo que Mary Schmitt, neurofisióloga de la Universidad JFK de California, llama la Inteligencia Espiritual. Comprende entre otras cosas la teoría del caos, la teoría del quantum, la teoría de la realidad, la teoría holográfica y la teoría de la auto-organización. He sacado ciertos puntos de la conferencia de la Dra. Mary Schmitt.

A. El Reduccionismo: es el viejo paradigma basado en la teoría de las partes de Newton. Al separar y dividir en partes, cada parte toma vida propia; por ejemplo soy Elaine, enseño, viajo, etc. Así que aplicado al ser humano, puedo conocerme parte por parte, tal vez como hiciste al describirte en el primer ejercicio de ¿quién soy? También puedo verme a mí mismo como parte de, como quizás te viste en el ejercicio de la identificación. El reduccionismo me deja en mi individualidad, separado del “otro”. Estoy solo, tengo que trabajar para conocerte como “el otro” y también para conocer a Dios como “otro”.

B. El Holismo: (10-16 » 10-33)
Es salirse del reduccionismo.

Yo estoy conectado con todo lo que es, somos interdependientes, estamos todos conectados. El holismo me lleva a entender que toda mi existencia está influyendo en el resto del mundo, así como toda la tuya (sea considerada por mí buena o mala)

también influye en el resto del universo, incluida yo. Nosotros formamos parte de la naturaleza.

Yo soy más que las partes o que la suma de las partes que tu ves, y mi totalidad es diferente a cualquiera de esas partes. Analizándome, no puedes ver quién realmente soy, porque no puedes ver mi totalidad, que es diferente que todas las partes que tú puedes analizar. Yo soy más que la suma de esas partes.

La física moderna calcula la materia tal como la experimentamos hoy en día, en términos de números. Incluye los niveles de 10^{-1} a 10^{-16} . Después entra en los niveles llamados del Quantum, de 10^{-16} hasta el 10^{-33} ; es en estos niveles en donde no existe materia sino energía e información.

Hasta el nivel 10^{-16} existe la materia
Eres TÚ a este nivel

Toda materia/vida está hecha de átomos. Tú estás hecho de átomos. Hay ondas y hay partículas que pueden ser identificadas por los científicos hasta llegar a las partículas sub-atómicas. A este nivel de la materia Bohm lo llamó el “orden explícito” que sería el mundo que se manifiesta en las vibraciones visibles.

10^{-33} no existe materia.

Lo nuevo es que la realidad, la ontología, no está basada en materia sino en conciencia.

Si divido 1 cm. en diez piezas, y luego lo sigo dividiendo 10×10 , $10 \times 10 \dots$
Llego a 00000000000000000000000000000000 = 10^{-33}
Un microscopio puede ver solamente tres 000
Un microscopio electrónico puede leer todavía seis 000000
 10^{-33} es el QUANTUM: la materia se para mucho antes que esto: al 10^{-16} o 10^{-17} . De aquí en adelante hay solo información y energía. Eres información y energía, no eres materia más.

Este es el Orden Implícito de Bohm. La materia más diminuta ya ha desaparecido. No hay tiempo ni espacio. Es el sitio de las posibilidades infinitas. Es realmente raro, extraño. Es entrar y salir del tiempo, entrando y saliendo de la existencia, aunque sucede sólo a niveles infinitesimales. Es invisible.

Estamos en un tiempo no-lineal, las cosas se suceden exponencialmente. No somos sustancia, materia; a este nivel cuántico **somos solamente energía e información**. Existen los fotones, partículas de luz que llevan información a otros fotones, que entran y salen de la existencia. Este reino sería el reino de la no-localidad, como el “campo unificado”, también llamado lo divino. Representa aquello que no podemos identificar excepto con la referencia numérica de 10^{-33} .

Hay acuerdo entre científicos que la nueva ontología, que la realidad fundamental es “la conciencia”, no “la materia.”

Todo en la naturaleza se comunica; todo está diciendo algo. Una planta tiene conciencia; todo esta en comunicación; todo tiene una manera de mostrar que se relaciona con el otro. Los árboles hablan el uno con el otro porque en este nivel cuántico o campo unificado, todos somos uno.

Dice Schmitt: “Si todo está interconectado, ¿es que a través de nosotros podemos estar concientes de todo lo que es? Sólo necesitamos tener acceso, volvernos conscientes de la conciencia.”

Yo, Elaine, me pregunto: ¿Cómo? No con la Neocorteza o mente consciente: ella está solo hasta la 10^{-16} ; entonces ¿cómo? ¿con los sueños? ¿con el hemisferio derecho a través de la meditación? ¿Quizás los milagros? ¿Por medio de la aceptación de que nuestra vida juntos no es inocente? El otro puede estar representando el inconsciente que yo no puedo ver en mí. ¿Cómo estar conciente de la conciencia? ¿con la naturaleza, dándome cuenta de que todos los patrones de la vida se repiten: culebra, mono, océano, árbol, flores, seres humanos? ¿con la naturaleza que siempre se está mostrando? ¿con las estaciones del año?

C. El universo holográfico y el cerebro holográfico

Un holograma es Dios viendo a Dios. Un láser, al poner luz en este cuerpo, puede mostrar 3 dimensiones, y cada parte contiene la totalidad. Cada parte de la información del holograma esta allí.

El cerebro funciona holográficamente, actuando procesos holográficos todo el tiempo. Nuestros cerebros son holográficos, viendo a un universo que también es holográfico; y el universo que vemos allá afuera también es un holograma. De la misma manera podemos ver el universo entero en una gota de agua. La totalidad del universo esta en mí y esta en ti, lo que implica que yo soy el universo y tu también y estamos continuamente influyéndonos el uno al otro. Y para ponerme consciente del universo dentro de mí, respeto y profundizo cualquier aspecto de mí (la sombra, la luz, lo malo, lo bueno).

D. El universo se auto-organiza; la vida es auto-organización

El yo más amplio está en proceso continuo de ser organizado. La vida se auto-organiza; la naturaleza se auto-organiza todo el tiempo. Si tiro un lego y espero que se auto-organice, no lo hace, pero la naturaleza esta constantemente haciéndolo; la auto-organización surge del caos y del azar. Lo creativo llega a través de nosotros.

Es aquí que ocurre la sanación. “El ser más amplio está en proceso de ser organizado”. Todo sabe como sanarse debajo del nivel consciente de 10^{-16} . Ejemplo: Yo estoy bien, soy fuerte y tengo salud. “La naturaleza está creando dentro de ti una conciencia auto-organizada”

E. La Teoría del Caos

La vida va en proceso. Ve el diagrama: entra el caos y si vas hacia arriba, escoges la vida y si te dejas ir hacia abajo, escoges la entropía.



La vida es rica, emocionante y esencial. Necesitamos períodos de caos en nuestra vida; toda vida tiene dos cosas esenciales: mantenerse/sanarse y trascender. La evolución tiene una dirección; el ser más amplio está en proceso de ser organizado. Del caos surge una nueva auto-organización.

¿Cómo suceden las transiciones o la evolución, o cómo nos parece a nosotros que suceden?

¿La transición se desarrolla como la evolución o es que está al servicio de ella? Las transiciones que yo puedo reconocer hasta ahora en mi vida son múltiples y me han permitido diferentes identidades: como madre de familia, directora de escuela, presidente de institutos. Quiero poner énfasis en las tres transiciones más obvias y fisiológicas de las que ninguno puede escaparse: los dos años de edad, la adolescencia y la menopausia (o la andropausia). ¿Reconocí mi cambio de identidad en cada una de estas transiciones o me sucedieron a mí inconscientemente? Me pregunto ahora, ¿habrá una cuarta transición planificada por la naturaleza antes de una quinta que será el cierre o la muerte? ¿Podré identificar una cuarta antes de que mi cuerpo se agote y entre en la entropía que me deja expuesta a enfermedades?

Implicaciones de la Nueva Física

Para conversar y reflexionar

1. ¿Qué significa el holismo para mí? Significa que estoy siempre en comunicación.
2. “Cada ser viviente está diciendo algo”, por lo tanto sea consciente de la conciencia. ¿Estoy oyendo, mirando, sintiendo, resonando? Practica la auto-observación.
3. ¿Cómo me pongo conciente de la totalidad que soy? Practica las 7 Prácticas.

4. “Soy energía de vida llena de información”. ¿Cómo conecto los puntos de esa información y cómo me pongo consciente de ella? No te separes del otro a través del análisis. Incluir es parte de la sopa de la energía.
5. Ponte alerta de no quedarte trabado en ninguna parte (contrario de totalidad). Usa el paso de enfocar y desenfocar, retarse, y en caso extremo utiliza el paso de equilibrarse (Yin-yang, activo/receptivo)
6. ¿Cómo hago “la interdependencia con todo el cosmos?” De eso es de lo que se trata la espiritualidad.
7. Si todo es conciencia, ¿significa que yo no debo pensar o especificar el humano, la planta, el animal, etc. pero en su lugar ponerme consciente de todas las conexiones que se están sucediendo entre nosotros? Sí, y maravillarte, tomar conciencia de lo que son todas esas conexiones.
8. Puedo escapar de la dualidad de la Neocorteza yendo más abajo al corazón o a la acción o yendo por arriba y recibiendo a través de la intuición.
9. El asunto de estar separado y ser individual es la vieja ciencia del reduccionismo.
10. La realidad fundamental es la conciencia, no materia o cosas, sino conciencia. Solo necesitamos tener conciencia de la conciencia.
11. El universo auto-organizado/ la vida es auto-organización. En el caos el ser más amplio está en proceso de ser organizado.
12. ¿Quién soy yo?
 - Reduccionismo: Me veo como partes y continuo dudando, sintiendo, quedándome sin energía, restringiendo la acción y esperando las conclusiones.
 - Holismo. Me veo como la totalidad, todo, (Dios) está aquí ahora. Todo es potente, con vida. Estoy evolucionando, en la longitud de onda de la evolución. La totalidad o Dios, está en cada parte, por lo tanto es natural el cambio. Así que “ondula” en el proceso. Siempre estás en comunicación.
13. ¿Cómo bloqueo conocer que soy divino, parte de Dios o Dios en proceso?
 - Con el hemisferio izquierdo: me pongo en duda.
 - Con el hemisferio derecho: me asusto imaginándome lo peor.
 - Con el cerebro Límbico: me desanimo, me pongo bravo, resentido, con celos.
 - Con el cerebro Reptil: me encojo, no participo o no actúo. Me escondo debajo de la piedra. Pierdo la flexibilidad.
14. Si Dios es toda la creación, yo estoy hecho de Dios, hecho de la misma energía que todo el resto de la creación, soy uno (no importa cuanto me bloquee con los dramas). Soy energía, soy uno con la energía infinita. La

transición o la evolución está pasando dentro de mí sin yo tener conciencia. Todo a mi alrededor también es creación de Dios. No enfoques en la entropía o la dualidad, enfoca en Ser Uno Con. Disfruta convirtiéndote en Uno Con; lo puedes hacer porque ya estás interconectado con la totalidad.

IR DEL REDUCCIONISMO AL HOLISMO

Es vivir nuestras propias transiciones dentro de la transición que la ciencia ha nombrado la teoría del Caos. En términos personales es mi Yo viviendo a través de la transición.

La transición es un término de la energía, es mejor que cambiar de una parte de mí a otra. Es reconocer que el cambio está siempre sucediéndose en el universo, continuamente, y yo soy un universo dentro de mí, que también está en transición. Hay períodos de caos en nuestra vida cuando todo esta cayéndose, deshaciéndose, que la ciencia ve como sanos, ya que todo tiene que trascender. Chopra dice: “Yo soy pura conciencia, puro potencial, un campo de toda posibilidad” (*Power, Freedom and Grace. Amber-Allen Publishing p. 60*)

“Abraza el hecho de que tu eres múltiples caras de lo divino... Es tu destino jugar una infinidad de roles, pero tu no eres los roles que juegas”
Chopra P. 99

Elaine de Beauport: Por lo tanto chequea donde te estás identificando ¿Soy más maestro que divino? ¿Soy más madre que divina?

Ejercicio: busca una transición por la que estás pasando.

Lo primero es reconocer que el período por el que pasas es creativo. Estás moviéndote hacia algo. Aunque se siente pesado, es posible que algo nuevo surja. Aunque utilizamos el término “transición”, date cuenta de que estás metiendo la mano en tu iceberg; en vez de seguir como ibas, estás metiendo la mano, estás cambiando el punto en el que estás. Lo importante es poner el lente de “novedad” de lo que estas tratando de hacer y darte cuenta de que estás en evolución como el universo y la cultura, y aunque deseamos e intentamos bloquear los cambios, ellos nos agarran y nos sacuden. ¿Por qué entonces sentirlo con desgano o con peso en lugar de verlo como tiempos en los que vas hacia nueva vida? Si lo ves como nueva vida, abrirás y amplificarás tu energía en lugar de deprimirla.

¿Cómo podemos hacer para que la transición sea bienvenida en lugar de algo que nos hace bajar la energía? Parte de lo que sucede es que estamos condicionados a vivir en problemas o aceptar las dificultades y los sufrimientos o resistirnos a la transición. Es una cuestión de creencia.

Si crees que:

- La transición es normal y está siempre sucediéndose
 - Todo lo nuevo está ya dentro de mí, a un nivel más profundo
 - Es cuestión de tener confianza en mí:
 - Ojo al Factor de miedo
 - Ojo al Factor de drama
- Visualizo posibilidades
- Veo obstáculos con la precisión del hemisferio izquierdo
 - No sigo retardando lidiar con la transición

Entonces, meditando sobre esta transición

1. Agarro las señales, las claves, me pongo consciente
2. Estoy siempre en transición
3. Permito que llegue a la superficie lo que quiero, o lo que salga. Anótalo.
4. Voy otra vez profundo dentro de mí: "Yo me propongo que esto es posible y se manifestará por mi bien y el bien de todos"

Implicaciones Del Holismo

- Para conversar y reflexionar.
- Volver a mirar la manera como nos definimos ya que ahora es: integrado y conectado con toda otra vida. Me estoy comunicando siempre con mi alrededor (eco) y el alrededor está siempre comunicándose conmigo.
- "Cada Vida es Sagrada" es una identificación que nos ayuda a conectarnos, que es el punto principal del holismo.
- Nadie puede definirme: soy más que la suma de mis partes.
- Mi mente consciente no me lleva a la 10^{-33} . La aventura de la vida es el acceso a lo invisible: el 10^{-33} . Logramos conciencia y acercamiento a lo invisible a través a meditación y por medio de la naturaleza y los sueños.
- Los arquetipos me sirven para darme una perspectiva más grande.
- La implicación de la Teoría del Caos es estar en alerta a las transiciones fisiológicas como la de los dos años, la adolescencia y la menopausia. Ya que vivimos más años, el caos nos pone en alerta para buscar otra transición antes de que la entropía nos enferme.
- Ya hemos visto 5 temas de la Nueva Física. De todo esto, ¿con qué quieres que tu Yo se identifique? Ahora vamos a la Biología...

II. LA BIOLOGÍA

“La primera célula viva llegó a la existencia hace más o menos 40 millones de siglos y sus descendientes directos están en todos nuestros torrentes sanguíneos. Literalmente, tú estas respirando en este mismo segundo moléculas que fueron inhaladas por Moisés, la Madre Teresa de Calcuta y Bono. Estamos ampliamente interconectados; nuestros destinos son inseparables. Estamos aquí por el sueño de cada célula de convertirse en dos células. Y los sueños se convierten en realidad. En cada uno de ustedes hay un cuatrillón de células, 90% de las cuales no son células humanas. Tu cuerpo es una comunidad, y sin esos otros microorganismos, perecerías en horas. Cada célula humana tiene 400 billones de moléculas, conduciendo millones de procesos entre trillones de átomos. El total de la actividad celular en un cuerpo humano es asombroso: un septillón de acciones en un determinado momento, un 1 con 24 ceros después de él. En cada milisegundo nuestro cuerpo pasa por diez veces más procesos que estrellas hay en el universo, que es lo que dijo exactamente Charles Darwin cuando adelantó que la ciencia iba a descubrir que cada criatura humana era “un pequeño universo, formado por un anfitrión de organismos que se auto-propagaban inconcebiblemente minuto a minuto y tan numerosos como las estrellas del cielo.”

“Así que tengo para ustedes dos preguntas: primero, ¿pueden sentir su cuerpo? Paren todo por un momento. Sientan su cuerpo. Un septillón de actividades están sucediéndose simultáneamente y su cuerpo lo hace tan bien que pueden ignorarlo y en su lugar preguntarse cuándo este discurso va a terminar. Pueden sentirlo; se llama vida; eso es lo que tú eres. Segunda pregunta: ¿quién esta a cargo de tu cuerpo? ¿quién esta manejando esas moléculas?”

Paul Hawken en el discurso de graduación de la Universidad de Pórtland en Oregon, Estados Unidos. 2009.

Ejercicio: Contesta estas últimas preguntas.

Implicaciones de la Biología

- Llevo el infinito dentro de mí.
- 90% de mis células son de otras evoluciones: organismos unicelulares, insectos, peces, animales, vegetales, frutas, etc.

Faltaría añadir a esta historia de las células y las moléculas, en qué punto de la historia se reconoció la formación de células en sistemas que ahora reconocemos

como el ser humano de cuerpo/mente. Se dice que tomó 40.000 millones de años para que tu cuerpo evolucionara a la forma que ahora tú reclamas como tu posesión.

Si tu cuerpo es una maravilla evolucionada desde millares de siglos, ¿no te parece que tú puedes consentirlo, tomarte tu tiempo para captar quien está manejando tus moléculas? ¿Eres un pequeño Yo? De mi auto-imagen se que soy facilitadora; ¿es que soy sólo eso? ¿o es que soy muchos roles? Y voy añadiendo identidades que yo veo como características de mi cuerpo/mente; por supuesto que puedo verme como eso y ahora con toda esta información puedo verme como mucho más. ¿Puedo tener una imagen mucho más amplia y que esta amplitud no la veamos como egoísmo? ¿Puedo consentirme, e ir por dentro sintiendo las vibraciones que me pueden regalar estos trillones de células?

Te dieron un regalo de trillones de células que ahora están a tu disposición para tú habitarlas: ¿qué vas a hacer con este regalo? Puedes admitir que tú eres una expresión de Dios, del universo, de la energía infinita de una evolución biológica continua. ¿Qué vas a admitir acerca de la grandiosidad de lo que te han dado?

Por esto necesitamos una identidad bastante grande que incluya todo lo que tenemos, para tomar una actitud diferente con lo que nos abrumba o bloquea o nos quita la vida, o la energía.

Cuando voy alrededor y puedo decir “soy universo; el universo esta en mis piernas” y esto me da fuerza, me ayuda a enderezar mi espalda, a levantar mi cabeza en alto para andar más erguida.

Reflexión:

Ahora que has oído/leído todo esto, ¿cómo quieres contestar? Puedes ver que la biología nos invita a un nuevo campo, que te trae a otra nueva definición.

¿Vas a transformarte, vas a crear algo más de ti o vas a seguir arrastrándote en el mismo cuento? ¿Cuál es tu cuento? ¿Quieres quedarte herido por la herencia de tu familia, de tu cultura, de algún trauma?

Jesús dijo: “Deja a tu familia y sígueme a mí. Ven, que puedes tener vida para siempre. Yo soy vida eterna.”

Yo creo que esta invitación de Jesús no era para dejar la familia en ondas gruesas; era una invitación a entrar en las ondas finas; era utilizar el Yo para seguir conscientemente creando más de lo que estás viviendo en las ondas gruesas. Era añadir al regalo dado. Era captar que al ser una expresión del universo o de Dios, del alma, tú puedes añadir a la creación por medio del uso del Yo.

¿Y cómo?

Puedes ver que has estado evolucionando a través de tu familia y que ahora tu Yo, presente, está creando y evolucionando lo que llamamos familia. Por eso no tengo que dejar atrás la familia en cuerpo/mente; más bien voy percibiendo las posibilidades de mi existencia y penetrando por ondas finas en el “reino de Dios” *para crear y añadir y disfrutar el proceso continuo de la familia*. Tenemos la costumbre de pensar que la familia es algo presente o pasado, como algo ya hecho que nos da o que tenemos que cuidar, lo cual es cierto. Esta nueva perspectiva de quien soy Yo puede inspirarme a ver que estoy aquí creando, evolucionando lo que puede ser una familia en ondas gruesas.

Para hacer esto necesito despegarme de las ondas gruesas de lo que yo conozco como “mi familia” y entrar dentro de mí para inspirarme de las posibilidades de familia en ondas finas. Al ir en la riqueza de las ondas finas puedes ir a crear más de ti misma e imaginar más de aquello que llamamos “familia.”

Ejercicio: Amplificando la familia.

Empecemos recordando el “Escudo Familiar” en el has identificado lo que te gusta y lo que no te gusta en las ondas gruesas de padre y madre.

Cierre los ojos, relájate, entra en meditación y sigue meditando hasta que te vengan algunas imágenes o corazonadas o algo que te parece de interés de tu familia.

¿Qué le puedes añadir a esta creación de familia al añadirte a ti mismo?

Conclusión: Mi punto es que cuando te das cuenta de cuan grande es esta empresa que estás llevando por allí como tu cuerpo, es hora de que tengas una actitud más amorosa, más gentil hacia el, más humilde, cuidarlo, respetarlo y tratarlo como el regalo precioso que te dieron para que estuvieras un ratito en este planeta. Te lo brindaron, te lo entregaron para que hoy día te des cuenta de que se abre un nuevo campo para aprender a vivir y experimentar ese cuerpo/mente como reino de Dios, como tu universo, tu planeta, como quieras definirlo.

Ejercicios. Enriquecidos por la evolución

Ya que te das cuenta de tu larga historia, puedes disfrutarla en ondas finas.

- a) El Animal. Deja que te venga a la mente algún animal y déjate afectar por su presencia. ¿Cuáles de sus características te dan información?
- b) La persona. Darse cuenta de que por medio de tu hemisferio derecho una persona puede parecer presente a tu lado. Busca alguien con quien te une afecto o alguien que has amado en el pasado. Disfruta sintiendo su presencia y trata de captar si hay algún mensaje o simplemente enriquéctete de su presencia.

CONCLUSIÓN: *Mi identidad como ser infinito.*

Al tratar de sacar una identidad de la espiritualidad, de la Nueva Física y además de la biología, lo que me parece que cuadra sería la identidad de que somos “seres infinitos”.

Ejercicios: Seres infinitos

a. ¿Qué te inhibe de sentirte infinito?

¿En cuales actividades te sientes reactivo? por ejemplo sin paciencia, sin conciencia, reaccionando con crítica, con quejas o cualquier otro comportamiento que te sale automáticamente

b. ¿Qué te hace sentir infinito?

Reflexiona sobre aquello que te proporciona un estado relajado o con sentido de lo infinito. Por ejemplo, estar en la montaña, ver el mar...

c. Espacio/Tiempo

¿Cómo retar el espacio-tiempo?

“Para romper el hechizo se requiere un cambio de identidad de “atado por el tiempo” a “eterno”
Chopra. *“The Way of the Wizard”*p. 43

Cómo moverte en el medio ambiente que consiste de lo finito. Cómo lograr seguir sintiéndose un ser infinito a pesar de...

Por ejemplo, en los siguientes campos, busca como darte más espacio, como tomar la cosa de manera más liviana, buscar como retar el tiempo dado o como despegarte buscando otra manera diferente de acercarte a este asunto o persona que te desbalancea, darle menos peso.

Salud: El comer, el ejercicio, y si hay alguna debilidad o enfermedad.

Familia: Revisa si los padres, los hijos o algún otro miembro de la familia te alteran.

Relaciones: Revisa si la fuerza del otro te impacta demasiado o te inmoviliza.

Hogar: Busca si tu espacio refleja lo infinito, la belleza, si es invitante, si te respeta. El salón, la habitación, la cocina, ir de compras, la limpieza...

Trabajo: ¿Está encima de mí? ¿En qué actividades puedes relajarte más o sentirte más a gusto? ¿Cuáles te ponen nervioso? ¿Cuáles son los “deberes”? Chequea si

te sientes actuando con seguridad o como hacerlo mejor, o si puedes librarte de algunos deberes.

Dinero: ¿Te maneja él a ti o lo manejas tu a él?

IV. EL YO Y MI IDENTIDAD - A partir de lo finito

“En este preciso momento te rodean una infinidad de planos (niveles): todo ese tipo de reinos vibratorios existen allí mismo, a tu lado. En el campo de las posibilidades infinitas, de puro potencial, tú existes en todos los niveles simultáneamente. Pero en el nivel de la experiencia, existes en uno sólo: tu propio plano proyectado de la existencia en un determinado momento. Si puedes desenfocar tu percepción en este momento hacia una frecuencia vibratoria diferente, podrías experimentar otra realidad“. Pág. 74 D. Chopra.

Elaine de Beauport: ¿eres puro potencial?

Vamos a retomar el tema de quién soy Yo desde lo más físico y obvio. Aquí estoy. Yo existente, YO SOY vida fuerte en mi cuerpo, aquí estoy, facilitando, trabajando, presente.

YO SOY se usa para estar estable, para trabajar, para estar en un rol como facilitador, para gobernar el cuerpo o para estar en contacto con la naturaleza o con una persona o para recibir energía guiándola en el cuerpo o a distintas partes del cuerpo o para entrar en ondas finas.

“Meditar es permitirte ser uno con...” Chopra Pág. 128 – p. 97 Español.

Ejercicios

1. Vamos a seguir explorando quien soy yo en tres áreas centrales:

Respirar

YO ombligo inhala SOY exhala

YO corazón inhala SOY exhala

YO Sexto Chakra inhala SOY exhala

2. El Yo experiencia en los seis chakras y en la posición arriba del cuerpo sobre tu cabeza.

- El YO entrando en cada Chakra. Experienciando el SOY
- El YO entrando en el sexto chakra, guiando la energía a través de mi Tercer Ojo, hacia abajo por mi columna vertebral, subiendo por mis genitales, entrando en mi barriga.

- El YO en el sexto Chakra o Tercer Ojo. Meditando. Deja pasar todo pensamiento, toda emoción.
- El YO sobre tu cabeza. Deja que la energía caiga, corriendo sobre ti.

3. Enfocando tu Yo en tu contexto. En este ejercicio vas a escoger una persona y algo en la naturaleza. Con la persona, vas a estar en su presencia hasta que te venga algo de su esencia o espíritu. Por ejemplo yo encuentro que para mí, Aura revela una esencia de siempre querer ayudar.

Escoge algo en la naturaleza. Por ejemplo, enfoca en el árbol y recibe o déjate afectar en todo el cuerpo o tráetelo a tus pulmones o a cualquier otra parte de tu cuerpo.

YO ombligo inhala	SOY exhala
YO corazón inhala	SOY exhala
YO Sexto Chakra inhala	SOY exhala

Enfoca tu Yo en la persona que escogiste y quédate con ella hasta que percibas algo de su espíritu. Respira tranquilamente.

Enfoca en algo de la naturaleza que hayas escogido y tráelo cerca de ti, dejando que te afecte, que te impacte.

Comentario:

En lo que enfoco, es lo que recibo = yo creo (de crear) el medio ambiente que deseo o necesito; o

El medio ambiente me crea a mí, me afecta cuando no estoy conciente, cualquier cosa o persona o suceso puede afectar mi ser y mi estar, cuando no estoy conciente,

¿Qué podemos concluir de estos ejercicios?

Que el Yo debe ser movable para que yo pueda experimentar el cuerpo, para que pueda escoger, para que pueda recibir el medio ambiente y para estar en los rangos más finos. Lo que espero que hayas ganado de estos ejercicios tanto como de los previos, es la claridad y seguridad de que tu Yo es movable. Depende de ti en donde enfocararlo para que tenga un efecto más palpable. Podemos decir entonces que el Yo es un regalo que no tiene identidad; en la meditación el YO se desaparece tanto como parece que se desaparece el SOY (cuerpo).

Repitiendo, podemos decir que el Yo es movable, el Yo es identidad espiritual, por ejemplo, alimentado por el espíritu, por Dios, el alma o como hayas querido concebirlo.

SOY es donde yo escojo poner mi enfoque, es como quiero o escojo mi identidad, es cómo utilizo mi cuerpo-mente. El SOY eventualmente entonces desaparecerá...

CITAS

“Libérate de la idea de “yo soy el cuerpo” y fusiona la mente con el corazón para darte cuenta que eres un ser sin dualidad”.

Ramana Maharsi, pag. 41

¿Por qué?

Porque la mente siempre ve los opuestos, la dualidad y vale la pena saber que puedes vivir desde el corazón: Elaine de Beauport.

“Cuando la mente se absorbe en el corazón, el Yo o Ego desaparece y solo queda pura conciencia, que subsiste en todos los estados de la mente; es lo que queda resplandeciente.”

Ramana Maharsi, pag. 50

¿Por qué?

Porque el ego necesita de la Neocorteza para que le dé sustancia: E. de Beauport.

“Hay una cosa que tienes que hacer para mantenerte saludable: tienes que ser capaz de estar feliz todo el tiempo.”

Ramtha, pag. 41

“Se trata de entrar en el hábito de verte como un Dios ilimitado en vez de como un hombre vulnerable. ”

Ramtha, pag. 45

“La mente/cuerpo humano forma parte de un campo de inteligencia pensante y consciente. En cada segundo de nuestra existencia la experiencia local llamada cuerpo/mente intercambia energía e información con la expresión no/local llamada universo. Lo único es que esto sucede inconscientemente. La persona promedio piensa acerca de 16.000 pensamientos al día. Esto no es sorprendente, pero es algo desconcertante que 95% de esos pensamientos que tenemos hoy, son los mismos que tuvimos ayer. Cada día creamos inconscientemente los mismos patrones de energía que dan origen a la misma expresión física del cuerpo.

Imagina que puedes cambiar los ladrillos de un edificio una vez al año pero por motivo de hábito, o porque no supiste hacerlo diferente, te quedas trabado en la noción de que hay una sola manera de crear el edificio. Así pues, pones los ladrillos en el mismo sitio año tras año, y te encuentras con el mismo tipo de edificio. Cada interpretación que hacemos en cada momento, tiene un efecto en los patrones de energía de nuestro cuerpo, y nosotros podemos cambiar nuestras interpretaciones porque nosotros mismos las hicimos al inicio. Tenemos el poder de hacer escogencias.”

P. 54-55 Chopra

LA COSMOLOGÍA

Una “chuleta”

Tú puedes decidir variaciones de tu identidad para recordarte la totalidad del YO SOY más amplio.

Puedes identificar con los chacras cualquier concepto que te parezca, para tener una manera de ponerte consciente en el día a día de los puntos más importantes para ti.

Quiero recomendarles las siguientes “13 variaciones de la totalidad”:

El Yo – El primer chacra – Vida.

Desde el primer chacra, el Yo inhala, hasta llegar y llenar el sexto chacra de energía y sale la exhalación con el concepto “vida”.

El Yo – El segundo chacra – Fortaleza

El Yo inhala desde el segundo chacra, hasta llegar y llenar el sexto chacra de energía y sale la exhalación con el concepto “fortaleza”.

El Yo – El tercer chacra – Balance

El Yo inhala desde el tercer chacra, hasta llegar y llenar el sexto chacra de energía y sale la exhalación con el concepto “Balance”.

El Yo – El cuarto chacra – Amor

El Yo inhala desde el cuarto chacra, hasta llegar y llenar el sexto chacra de energía y sale la exhalación con el concepto “Amor”.

El Yo – El quinto chacra – Sanar

El Yo inhala desde el quinto chacra, hasta llegar y llenar el sexto chacra de energía y sale la exhalación con el concepto “Sanar”.

El Yo – El sexto chacra – Yo Soy

Inhalo penetrando profundamente dentro del cerebro llevando mi inhalación o mi enfoque por dentro, penetrando, exhalando cuando sea necesario.

El Yo – El séptimo chacra – Yo Soy

Inhalo, dejando que la energía penetre dentro del cerebro, vaya a su alrededor, bañado en agua hasta que tocas la apertura del séptimo chacra.

El Yo – El octavo chacra – Protección

Enfocando en la energía alrededor de mi cuerpo hasta llegar al punto- espacio abierto en mi corona, creo un área de protección alrededor de mi cuerpo. Si hay algo que no me es comfortable a mi alrededor, me retiro a mi octava área de protección.

El Yo – El noveno chacra – Inclusión

Subiendo por la corona, tengo otra área más alta que va a mi alrededor, de inclusión.

El Yo – El décimo chacra – Centrarme

El Uno penetra a través de mi cabeza hasta mis pies.

El Yo – El onceavo chacra – Espíritu

Me recuerda buscar el espíritu en toda otra persona o cosa o dificultad a mi alrededor.

El Yo – El doceavo chacra – Comuni3n

Es hacerme uno con, sentirme uno con...

El Yo – El treceavo chacra – Libre

Dejo de enfocar.

CONCLUYENDO:

Para contrarrestar el efecto de la entropía de la energía, necesito una conexi3n con algo más grande que yo. Todos los aspectos míos se debilitan en energía si no hay inyecci3n de energía nueva. Por ejemplo, mi pensamiento y mis imágenes, sin ideas o imágenes nuevas; mi sentir sin amor; mi actuar sin ayuda; mi memoria sin nueva conciencia; mi familia sin hacer conexiones; mis grabaciones sin conciencia y mi quantum sin conciencia y mi cuerpo sin ciencias medicas y amor.

“Necesitamos una espiritualidad que emerja fuera de una realidad más profunda que nosotros mismos, aun más profunda que la vida, una espiritualidad que es tan profunda como el mismo proceso de la tierra, una espiritualidad nacida del sistema solar y aún, nacida de los cielos, más allá del sistema solar. Allá en las estrellas es donde los elementos primordiales toman forma tanto en sus aspectos físicos como en sus aspectos psíquicos. Hay una cierta trivialidad en cualquier disciplina espiritual que no se experimente a sí misma como soportada tanto por las dinámicas espirituales como por las dinámicas físicas de todo el proceso cósmico-terráqueo. Una espiritualidad es una manera de ser en la que no solamente lo divino y lo humano comulgan entre sí, sino que nos descubrimos a nosotros mismos en el universo y el universo se descubre en nosotros.”

Extracto del artículo “La espiritualidad de la tierra” (1990)
De Thomas Berry., fallecido el 1/06/09

ANEXO 1

Capítulo 2 del libro *“Power, Freedom and Grace”*
Deepak Chopra, 2006.

¿Quién soy?

Una canción, la totalidad de todas las cosas que existen

De acuerdo a Vedanta, hay solo cinco razones por las cuales sufrimos los seres humanos: la primera es no saber quiénes somos; la segunda es identificarnos con nuestro ego o autoimagen; la tercera es aferrarnos a aquello que es transitorio e irreal; la cuarta es retraernos en miedo hacia aquello que es transitorio e irreal y la quinta es el miedo a la muerte. Vedanta también dice que todas las cinco causas de sufrimiento están contenidas en la primera, no saber quiénes somos. Si podemos responder esta pregunta básica, *¿Quién soy?* Podremos encontrar la respuesta a todas las otras preguntas relacionadas con ésta, como *¿De dónde vengo? ¿Cuál es el significado y propósito de mi vida? ¿A dónde voy cuando muero?*

Ahora, si alguien te preguntara *“¿Quién eres?”* probablemente tu respuesta sería *“Oh, mi nombre es este y este, soy norteamericano, o japonés, o soy el presidente de esta empresa.”* Todas estas respuestas se refieren a tu autoimagen o a un objeto fuera de ti: un nombre, un lugar, unas circunstancias. Este proceso de identificarte con tu autoimagen o los objetos de tu experiencia se llama “referencia hacia objetos.”

También puedes identificarte con tu cuerpo y decir *“Este es mi cuerpo. Esta bolsa de carne y huesos es lo que soy.”* Pero entonces la pregunta es: *¿Qué es el cuerpo?, y ¿por qué llamarlo tuyo?* El cuerpo que llamas tuyo es el material bruto del universo: tierra reciclada, agua y aire. Pero así también es el árbol que ves allá afuera a través de tu ventana. ¿Por qué llamar el cuerpo tuyo cuando no llamas como tuyas las estrellas, la luna, o los árboles que ves a través de tu ventana, allá afuera? Por supuesto, tu cuerpo parece estar más cerca de ti, y esto da por sentado que tú sabes dónde está ubicado este “Yo soy” que tu piensas que eres.

Muchas personas de cierta manera sienten que el “Yo” que ellos y ellas llaman “sí mismos”, la piel-encapsulada de conciencia está ubicada en algún lugar de sus cabezas. Otras personas piensan que está ubicada en algún punto detrás del corazón o en el plexo solar. Pero ningún experimento científico ha encontrado el centro de conciencia –de darse cuenta- en ninguna ubicación en espacio o tiempo.

Una reflexión profunda interesante nos viene tanto de la ciencia védica como de la Kabala Judía: El centro de nuestra conciencia el centro de todo el espacio y todo el tiempo; está a la vez en todas partes y en ninguna parte. Pero, supongamos por un

momento que tu conciencia está de verdad ubicada en el lugar donde estás sentada físicamente. Si este universo tiene dimensiones infinitas –y los físicos nos aseguran que las tiene- entonces lo infinito se extiende en todas las direcciones desde donde tú estás. Tú estás en el centro del universo, y también yo, porque lo infinito se también se expande en todas las direcciones desde donde yo estoy. Lo infinito también se expande en todas las direcciones desde una persona que está en China, o un perro en Siberia y un árbol en África. La verdad es, Yo estoy aquí, pero también estoy en todas partes *porque aquí es allá* desde cualquier otro punto en el espacio. Tú estás *allá* y también estás en cualquier otra parte porque *allá* está en todas partes, o en ninguna parte, específicamente.

En otras palabras, la ubicación en el espacio es un asunto de percepción. Cuando decimos que la luna está cerca y el sol está lejos, esto es sólo verdad desde nuestro punto de vista. En realidad no hay arriba ni abajo, norte o sur, este u oeste, aquí o allá. Estos son sólo puntos de referencia para nuestra conveniencia. Todo en el cosmos es no-ubicado, lo que significa que no podemos confinarlo a aquí, allá o cualquier lugar.

Pero mis ojos me dicen lo contrario. Yo estoy aquí, tú estás allá, donde quiera que estés. Pero puede ser que no debemos confiar tanto en nuestros sentidos. Mis ojos me dicen que la tierra es plana, pero ya nadie cree eso. La experiencia sensorial me dice que la tierra donde estoy parada ahorita está estacionaria, es estática, sin moverse, pero yo sé por la ciencia que la tierra está dando vueltas en su eje y viajando a través del espacio exterior a cien mil por hora. La experiencia sensorial me dice que los objetos percibidos por mí son sólidos, pero eso tampoco es verdad. Sabemos que los objetos están hechos de átomos, los cuales están hechos de partículas que dan vueltas alrededor de inmensos espacios vacíos.

La experiencia del mundo material es una superstición que hemos desarrollado porque aprendimos a confiar en nuestros sentidos. El universo es en realidad una sopa de caos energético, y nos tomamos esta sopa a través de nuestros cinco sentidos, y entonces la convertimos en una realidad material en nuestra conciencia. Nuestros sentidos transforman energía sin masa en sonidos y vibraciones, en formas y sólidos, textura y color, fragancias y sabores. Y nuestra interpretación de esa sopa de energía estructura nuestra realidad y crea nuestra experiencia perceptiva, perceptual. La mayoría del tiempo hacemos esto de manera no consciente como resultado del condicionamiento social. Los filósofos han llamado esto *la hipnosis del condicionamiento social*. Cuando vivimos bajo esta *hipnosis*, creemos en la superstición del materialismo.

La superstición del materialismo se apoya en nuestra experiencia sensorial como la prueba crucial, clave de la realidad. Desde esta perspectiva del mundo, la realidad es aquello que podemos ver con nuestros ojos, oír con nuestros oídos, oler con nuestras narices, saborear con nuestra boca o tocar con nuestras manos. Si la energía o la información no están disponibles para nuestros sentidos, tendemos a

pensar que no existe, que no está allí. Y el intelecto, con su sistema estructurado de lógica lingüística, sirve para justificar esta errada percepción de la realidad.

La experiencia sensorial es totalmente ilusoria; es tan transitoria como una fantasía o un sueño. ¿Es que hay una cosa que se llame color rojo? Cada color que ves es una longitud de onda luminosa particular, y la luz que en realidad detectas es una fracción de la que existe. ¿Por cuánto tiempo puedes aferrarte a un mundo de ilusión? Puedes creer que eres el cuerpo que tus sentidos ubican en tiempo y espacio, pero el cuerpo es un campo de vibraciones invisibles que no tiene límites de espacio y tiempo.

Entonces, puede que tú no seas la imagen con la cual te identificas y puede que tú no seas el cuerpo. Entonces, al menos debes ser tus pensamientos y tus sentimientos. ¿Pero quien puede, honestamente, decir que sabe de dónde vienen los pensamientos y los sentimientos? ¿De dónde vienen y hacia dónde van? Si no puedes reclamar exclusividad sobre los objetos de tu experiencia, sobre tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones, entonces, ¿qué puedes llamar tuyo? Y aquí el conocimiento de Vedanta nos salva. Si reemplazas la palabra *exclusivo* por *inclusivo*, entonces tú eres no sólo estos objetos, tú eres no sólo este cuerpo, tú eres no sólo estos pensamientos y estos sentimientos, eres *todas las cosas, todos los cuerpos, todos los pensamientos y todos los sentimientos*. (Recordemos lo que dice el monje trapense Thomas Merton, “ya todos somos uno”). Eres un campo de todas las posibilidades.

El tú esencial, tu verdadera esencia, es un campo de conciencia que interactúa con su propio yo y luego se vuelve mente y cuerpo (y emoción). En otras palabras, eres conciencia o espíritu, que entonces concibe, construye, gobierna y se vuelve tu mente y tu cuerpo. **Tu yo verdadero es inseparable de los patrones de inteligencia que permean cada fibra de la creación.**

Al nivel más profundo de tu existencia eres Ser, y estás en ninguna parte y en todas las partes al mismo tiempo. No hay otro Tú o Yo más que todo el cosmos. La mente cósmica crea el universo físico, y la mente personal experimenta el universo físico. Y en verdad, la mente cósmica y la mente personal están las dos permeadas por infinita conciencia. La conciencia infinita es nuestra fuente, y todas las manifestaciones son inherentes y están dentro de ella.

La conciencia infinita al observarse a sí misma, crea la noción del observador, o el alma; el proceso de observación o la mente; y aquello que es observado o el cuerpo o el mundo. El observador y lo observado crean una relación entre ellos, esto es el espacio. El movimiento de esa relación crea los eventos, este es el tiempo. Pero todos estos no son otra cosa que la conciencia infinita misma.

En otras palabras, somos conciencia infinita con un punto de vista localizado. Y sin embargo todo nuestro sistema de pensamiento divide, separa al observador de lo observado, divide la conciencia infinita en un mundo de objetos separados por el

espacio y el tiempo. El intelecto nos aprisiona en una celda de imágenes ficticias, una sofocante red de espacio, tiempo y causalidad. Como resultado perdemos el contacto con la verdadera naturaleza de nuestra realidad, la cual es poderosa, sin ataduras, inmortal y libre.

Somos prisioneros de nuestro intelecto. Y el error del intelecto, en una sola y simple frase es: confunde la imagen de la realidad con la realidad misma. Exprime el alma para hacerla caber en el volumen del cuerpo, en el lapso de una vida, y el hechizo de la mortalidad está conjurado. La imagen del yo ensombrece el Yo sin ataduras, y nos sentimos desconectados, de la conciencia infinita, de nuestra fuente, nuestro origen. Este es el inicio del miedo, el comienzo del sufrimiento y de todos los problemas de la humanidad, desde nuestras pequeñas inseguridades hasta nuestras más grandes catástrofes, como la guerra, el terrorismo, y todos los otros actos de degradación humana. Para quien está atrapado en la prisión del intelecto, todo es en efecto sufrimiento. Pero la causa de este sufrimiento puede ser revertida. La ignorancia acerca de nuestra verdadera naturaleza cause oscurecimiento de nuestro Yo interior. Pero cuando la ignorancia es destruida, entonces se revela el poder y la naturaleza sin ataduras del Yo interior.

Al principio esto puede sonar extraño y abstracto, pero a medida que lidias con esta noción y la comprendes, te das cuenta del más dramático descubrimiento: tu verdadero Yo es no material y por lo tanto no está sujeto a las limitaciones de espacio, tiempo, materia y causalidad. El alma, el espíritu, el Yo esencial, está más allá de todo eso. En este preciso momento, estás rodeado por un campo que es solo conciencia. La sola conciencia ilumina y anima tu mente y tu cuerpo, y es poderosa, nutritiva, invencible, sin lazos y libre. La pura conciencia, el espíritu eterno, anima todo en la existencia, lo que significa que es omnisciente (conoce todo), omnipresente (está presente en todos los lugares simultáneamente) y es omnipotente (todopoderosa).

Ahora, si no comprendes esto en su totalidad, no te preocupes... Una vez que hayas agarrado y comprendido tu vida se establecerá en la alegría. No sólo tendrás el poder de lograr todo lo que quieres, sino también tendrás libertad y gracia. Esto significa que no experimentarás miedo, ni siquiera miedo a la muerte.

ANEXO # 2

NOTAS SOBRE EL YO / DVD - Conferencia de John Hagelin

- Un punto es: ¿podemos ganar experiencia de nuestra naturaleza global?
- Estamos en proceso de ser Homo Sapiens hacia Homo Universalis?
- Los altos estados de conciencia transforman nuestro entendimiento del cerebro.
- Existe una inteligencia reinante como base en todos los seres humanos.
- No estamos viviendo en un universo material o físico; estamos viviendo en un campo unificado que es la fuente de la inteligencia y de las leyes de la naturaleza.
- Es un universo dinámico, auto-consciente, que crea eternamente desde dentro de sí mismo. Es la fuente de toda vida.
- ¿Está más allá del alcance de nuestra experiencia? Nuestra comprensión es naturalmente global. La mente del niño está profundamente integrada cuando tiene un mes de vida; luego empieza a enfocar a través de los sentidos. Ganamos entonces la habilidad de enfocar agudamente; quizás ganamos la parte y perdemos lo global. Aprendemos cada día más acerca de menos y menos. LA ESPECIFICIDAD es buena pero no a expensas de nuestro derecho por nacimiento a la fisiología GLOBAL.
- Por derecho de nacimiento estamos diseñados para sustentar lo ilimitado tanto como el enfoque agudo.
- La MEDITACIÓN es la expansión sistemática de la comprensión humana. Es sin limitaciones. Es familiarizarse de nuevo con el holismo. En la meditación el darse cuenta se expande; pequeñas líneas de actividad del cerebro se vuelven coherentes en una función ordenada del cerebro.
- La ENFERMEDAD viene de la fisiología desbalanceada.
- La conciencia individual, la fisiología y la psicología individual es cósmica. Llevamos dentro de nosotros el poder infinito de auto-organización del universo. Somos librerías andantes de leyes naturales que están engranadas en el cerebro humano y en la estructura del sistema nervioso.
- El individuo se identifica con la conciencia unificada.
- La experiencia subjetiva de la unidad universal de toda vida esta ya ahora científicamente confirmada.