

***PNL,
MEDITACIÓN
Y NIVEL
TRANSPERSONAL***

Txema Ibrain Chinchilla

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA: ENFOQUE HUMANISTA Y TRANSPERSONAL, CONEXIÓN CON LA PNL APLICADA AL CRECIMIENTO INTERIOR (INTEGRATIVA).
3. TERAPIA TRANSPERSONAL, MEDITACIÓN Y PNL
4. WALTER LUBECK Y LA PNL PARA EL CRECIMIENTO INTERIOR
5. PROCESO DE TRANSFORMACIÓN ESENCIAL
6. CRECIMIENTO INTERIOR Y ESPIRITUALIDAD
7. DESPEDIDA. Guión de Trabajo y Bibliografía



PNL: Meditación y nivel Transpersonal **Txema Ibrain**

1. INTRODUCCIÓN: Sobre PNL Integrativa-Transpersonal

Trabajando desde la PNL, especialmente con el Alineamiento de niveles neurológicos –modelo del campo unificado (sistémico) de Robert Dilts- y el Proceso de transformación esencial de Connirae y Tamara Andreas, fui experimentando el gran impacto que ocasionaba tanto en clientes como alumn@s, y en mí mismo, la aplicación de estos procesos de cambio evolutivo. De hecho, en ambos casos estamos operando en un nivel transpersonal que nos conecta con nuestra esencia o estados esenciales. Algo muy similar, si no igual, es lo que solemos experimentar a través de diversos tipos de meditación.

Desde el paradigma holográfico y la teoría de sistemas, entendemos en PNL a la persona como un ser que forma parte integrante de un sistema más amplio y que nos trasciende . ¿Cómo vivimos nuestra experiencia de pertenencia a un sistema más amplio y determinante que nuestra propia identidad-ego?; ¿cuál es mi visión desde ahí?; ¿qué siento, qué percibo, qué escucho?. Es aquí donde entramos en el espacio interno que nos conecta con lo transpersonal, con lo sublime, la parte más profunda de nosotros mismos, eso que llamamos esencia, ser esencial, espiritualidad ... De hecho este es el nivel Transpersonal, la cúspide y sistema director en el alineamiento de niveles neurológicos, y la base o raíz -y núcleo- de los estados esenciales.

Connirae y Tamara Andreas en su trabajo con el Proceso de Transformación Esencial, señalan 5 estados esenciales vinculados al nivel transpersonal: paz, ser, okeidad-mercedimiento-armonía, unidad con el todo universal, amor. De nuevo, podemos ver la similitud con la meditación y sus efectos. Volveremos a ello.



2. EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA: ENFOQUE HUMANISTA Y TRANSPERSONAL, Y SU CONEXIÓN CON LA PNL APLICADA AL CRECIMIENTO INTERIOR (Integrativa)

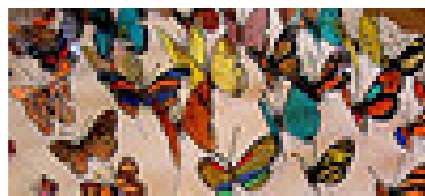
Si hacemos ahora un breve recorrido por la psicología y terapias transpersonales veremos en Carl Gustav Jung a uno de sus precursores; éste difería y rompió con Freud debido a su concepción del inconsciente. Freud había comprobado que algunos de sus pacientes experimentaban unos estados de unidad con toda la creación; denominó a éstos: “estados oceánicos” y los consideró patológicos. Para Freud el inconsciente era el lugar que almacenaba todo lo reprimido, y tendía a considerar sus productos como negativos. Jung planteó una versión del inconsciente no sólo con energías “negativas”, sino también con energías de corte espiritual que a su vez eran reprimidas socialmente. La sombra contenía no solo instintos oscuros y salvajes, sino también grandes tesoros.

Posteriormente A. Maslow acuñó el término de “experiencias cumbre” a unos estados afines a la experiencia oceánica y accesibles a cualquier persona. El creía que la psicología no sería completa hasta que no se ocupara -además de lo patológico- de la salud mental en un sentido más amplio, evolutivo e integral; un concepto muy cercano a la espiritualidad.

Carl Rogers enfatizaba en las actitudes básicas para las relaciones y comunicación de calidad humana: Predisposición positiva (respeto, aceptación...), Empatía, Escucha activa, y, Autenticidad (honestidad) es decir, congruencia interna entre lo que pienso-siento-digo y hago. Desde esa actitud planteaba su trabajo de desarrollo personal, y el proceso de convertirse en persona, en el sentido evolutivo de Ser.

Estos precursores, así como los actuales psicólogos humanistas y transpersonales entendemos que casi todas las crisis psicológicas esconden una crisis espiritual y que su resolución ha de darse en este plano.

El concepto de emergencia espiritual acuñado por Stanislav Grof se está desarrollando, y penetrando en la psicología oficial. Tony Schwartz, Ken Wilber, entre otros, inciden en este sentido espiritual de la conciencia sin fronteras.



La psicología Transpersonal moderna es reciente, unos 30 años. Muchas de sus intuiciones y conocimientos están presentes en vías espirituales milenarias como el budismo, el sufismo, el cristianismo original o el chamanismo... Por citar sólo un ejemplo mencionaré a Ibn Arabi, el gran místico sufi andalusí universal –murciano en la España musulmana, s. XII- que sirve de puente e integraba el pensamiento griego, la herencia original del cristianismo; el islam, y la sabiduría hindú. El amor ocupa el corazón de la metafísica de este gran sabio y precursor de la perspectiva integrativa y espiritual del desarrollo transpersonal. De alguna de sus obras como “Amor humano, amor divino”, bebieron místicos españoles como San Juan de la Cruz y Santa Teresa; y toda una estela de generaciones de místicos y sabios hasta nuestros días en buena parte del mundo y sobre todo Oriente, y, paradójicamente ignorado y desconocido en su país de origen. Algunas de sus ideas claves en su obra son: la continuidad que existe entre el amor natural y físico, el amor espiritual y el divino. Se prima un amor universal, lazo de unión de una comunidad sin fronteras, la del dialogo de las culturas y las personas, de las civilizaciones y la fe.

En esta línea, algunos psicólogos han puesto en marcha un espacio terapéutico para facilitar a los participantes el acceso a estados modificados de conciencia vinculados a la nueva visión de la conciencia transpersonal. La PNL, desde una perspectiva integrativa y transpersonal, también puede contribuir con ciertas aplicaciones al desarrollo de esta nueva conciencia y la expansión de la misma. Al igual que la meditación, vía regia al plano transpersonal.

En realidad, como dice Magda Solé, y siguiendo con ella en este repaso: el psicoterapeuta transpersonal debe estar abierto a un abanico de técnicas muy diversas, sin ceñirse a unas pocas, por lo que su formación debe ser muy completa. Ha de poseer un gran conocimiento y práctica de disciplinas como la meditación, la mitología y el chamanismo, así como también tener un gran conocimiento y variado de técnicas corporales.

El terapeuta transpersonal competente debe parecerse a un maestro zen o a un chamán, que despliega la técnica adecuada en el momento preciso; al igual que el maestro de PNL aplica con arte y con corazón sus habilidades y técnicas.



3. TERAPIA TRANSPERSONAL, MEDITACIÓN Y PNL INTEGRATIVA

El terapeuta transpersonal siempre está aprendiendo y permanece abierto a todo aquello que pueda aliviar el sufrimiento de sus semejantes y hacerles evolucionar, fomentar su autoestima (intrínseca), desenmascarar nuestro ego y trascenderlo, ser más auténticos, amorosos, felices, ... No podemos conformarnos con eliminar los síntomas de una crisis, sino que debemos trabajar de modo que dicha crisis lleve a una integración mayor de quien la padece. Esto me lleva a establecer un paralelismo con la PNL al distinguir entre las técnicas remediativas, generativas y evolutivas; siendo estas últimas las que se entroncan en un nivel transpersonal. Igualmente, la meditación facilita el acceso a este nivel. Desde esta perspectiva y en conexión con nuestra esencia (yo profundo) o ser espiritual, es donde podemos ver sin prejuicios ni condicionamientos; con limpieza y claridad, y sentirnos unidos al todo universal y armonioso; más allá del tiempo y espacio lineales... ¿Quién no ha experimentado algo parecido en alguna ocasión?

Esta conexión y estos estados esenciales-transpersonales son una especie de bendición que podemos y conviene cultivar en un@ mism@ y en los demás. Así lo creo yo.

A propósito de la meditación en relación a la PNL, citaré a Vicens Olivé cuando comenta hablando de la línea del tiempo en el libro “Gestalt de Vanguardia”: ... el mapa no es el territorio, que una cosa es como uno lo piensa y lo siente y otra “ lo que es en sí “; de ahí la importancia de la meditación, hay que tener en cuenta que meditar es ponerse en una actitud donde no hay creencia, donde no hay filtro, donde no hay nada conocido, ningún aprendizaje experiencial del pasado, es decir un estado de “no ego”, y aún así, lo que nos cuesta trascender el ego, porque está impregnado en todo nuestro sistema, consciente e inconsciente. En este sentido señala Alan Watts “ el arte de la meditación es una manera de ponerse en contacto con la realidad; y la razón para meditar es que la mayoría de las personas civilizadas... confunden el mundo tal como es con el mundo tal como lo piensan”.

La palabra meditación viene de una familia de palabras relacionadas con curación, equilibrio, música, ritmo, armonía, compás. En latín meditari significa atender, estar presente, cuidar, curar, sanar. Como dice Lorin Roche podemos definir la meditación como “el proceso de prestar atención a la armonía subyacente en la vida, y de esta forma recuperar nuestro equilibrio”. Es decir, nuestro centro en conexión con la fuente de la vida o centro mayor. Desde ahí va surgiendo un orden natural; se aquieta la mente, podemos observar los pensamientos que pasan, las cosas dejan de estar amontonadas, existe bastante vacío o espacio en nuestra mente, o entre nosotros y la pantalla de cine, por ejemplo.

Claudio Naranjo en su libro “Entre Meditación y Psicoterapia” realiza unas propuestas teóricas sobre la relación entre ambas, además de describir el ámbito, dimensiones y esencia de la meditación. También plantea nuevas aplicaciones de la meditación en psicoterapia, y exhibe un panorama general de la meditación a través de las diversas tradiciones religiosas-espirituales. Para él las dimensiones psicológica y espiritual del crecimiento interior son 2 facetas de un solo y mismo hecho. Entiende la meditación como un fenómeno mental multi-facético que entraña una suspensión del ego o una comprensión de su ilusoridad.; algo que trasciende estados mentales particulares. A partir de aquí Claudio expone diversas cuestiones como por ejemplo la distinción dentro de la tradición budista entre la práctica samatha, que consiste en calmar la mente, y vipassana, que consiste en mirar atentamente el estado y contenido de la mente momento tras momento. También nos señala que la meditación tiene 2 componentes, la concentración tranquila (samadhi) y la sabiduría interna (panna); la renuncia y la virtud han de ser cultivadas para que haya progresos en la práctica meditativa, así como entrenarse en dar y el control de la conducta. Así se purifica y cultiva la mente con la meditación. De alguna manera Transcendemos los pensamientos y el aparato psíquico.

Quisiera mencionar a Rajnes, más conocido como Osho, uno de los maestros que más ha expandido e incorporado la meditación a las modernas terapias occidentales, realizando un gran trabajo de síntesis de religiones, tradiciones místicas y espiritualidad. Él nos indica cómo en meditación sólo hay unas pocas cosas esenciales; pocas y necesarias. Siguiendo sus palabras: Lo primero es alcanzar un estado relajado, no luchar contra la mente, no controlarla, no concentrarse. La segunda, Observar, sin interferir y con una atención relajada, todo lo que ocurra; sólo observar la mente silenciosamente. Y hacerlo, además, sin hacer ningún juicio o evaluación. Estos son, pues, los 3 requisitos: relajación, observación y no juicio. Así, poco a poco un gran silencio desciende sobre ti. Todo movimiento en tu interior cesa. Eres, pero no hay sensación de “yo soy”; sólo espacio puro... (Osho). Es quizás a través de él como mejor comprendemos el desarrollo del potencial humano a partir de la meditación, ya que la considera la puerta para abrir nuestra capacidad de amar, de intimidad, de creatividad y expansión del ser y la conciencia. Considera Osho la meditación nuestra naturaleza, nuestro ser. En realidad, ocurre cuando nos relajamos en lo que somos y vivimos la vida momento a momento -aquí y ahora- y no desde el recuerdo limitante del pasado ni en sueños de futuro. La llave maestra de la meditación es Atestiguar: simplemente observar, sin apegos, sin prejuicios, ese es el secreto..

No es preciso hacer nada; simplemente sé un testigo, un espectador, un observador contemplando el tráfico mental. Mantente a distancia, sereno, observando, sereno, mirando sin enjuiciar... Por tanto la meditación consiste en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres, y ello es puro gozo.. Observar, estar consciente, eso es meditación; lo que observas es irrelevante. No se trata de la acción sino de la cualidad que le imprimas.

En este sentido, podemos empezar por ser conscientes, observadores de nuestro propio cuerpo, hasta que éste comienza a estar más relajado y armónico...; después nos damos cuenta de los pensamientos, siendo conscientes de ellos, observándolos... El propio fenómeno de observar lo cambia todo, poco a poco la mente se calma y los pensamientos empiezan a encajar en una pauta, cesa el caos; prevalece una paz muy profunda. Cuerpo y mente están en paz y armonía el uno con el otro. Ahora consiste en ser conscientes de los sentimientos, emociones y estados de ánimo; una vez seas observador consciente de estos, entonces se une con los anteriores en un mismo fenómeno. Llegamos así a una 4ª etapa que ocurre por sí misma, como si fuera un regalo, es la conciencia suprema que le convierte a uno en un ser despierto; uno se vuelve consciente de su propia consciencia.

Lo importante es que estemos alerta, estar observando...así, a medida que nos hacemos observadores más estables y sólidos se produce una transformación: desaparecen las cosas que estabas observando. El propio observador se convierte en observado, el que mira se convierte en lo mirado, como dice Osho, has llegado a casa.

Finalizando con Osho, mencionaré su concepto de Centramiento Interior: Nadie puede existir sin un centro; no hay que crearlo, sólo redescubrirlo.

El centro es la esencia, lo que constituye tu naturaleza, lo que Dios te ha dado. La personalidad es la periferia, todo aquello cultivado por la sociedad, algo no dado por Dios; es lo que nos viene por educación, no por naturaleza. Espero que haya merecido la pena este repaso dado el gran paralelismo existente entre las aportaciones de Osho y mi hipótesis de trabajo. Igual ocurría con los autores a que me he referido anteriormente; la guía y la esencia es la misma.

Queda patente la relación entre meditación y desarrollo interior espiritual; algo muy similar es que con diversos procedimientos y técnicas de PNL podemos lograr trabajar con los estados esenciales y en el plano transpersonal-espiritual.

También podemos apreciar desde el modelo tridimensional de PNL, los metaprogramas y otros elementos de PNL, las correspondencias con el desarrollo y fases de la meditación: de asociado a disociado, de 1ª a 3ª posición y a metaposición; nivel transpersonal; en presente, a través del tiempo, hasta atemporal, centrado en lo interno,...anclajes VAKOG,... Igualmente podemos modelar el esquema esencial básico a toda meditación: ver los puntos señalados anteriormente en relación con Osho.

Cuando trabajo en terapia y en los grupos de desarrollo del potencial humano, presto especial atención a la limpieza de los filtros, especialmente los cognitivos, revisando así nuestra historia personal, sistema de creencias, jerarquía de criterios... poniendo luz y conciencia, generando recursos, cultivando nuevas actitudes y habilidades y preparando el terreno para recuperar y acceder a nuestro nivel transpersonal-espiritual, contactar con nuestros estados esenciales. El mismo planteamiento voy adaptando a los cursos formativos en PNL; re-ligando, integrando, focalizando la atención en este nivel...

En mi caso, los ejercicios favoritos para conectar con el nivel transpersonal son: el alineamiento de niveles neurológicos, el proceso de transformación esencial, fantasías dirigidas-visualizaciones en trance hipnótico a tal efecto, y el uso de meditaciones.

En realidad, el estado de trance está implícito a todos estos trabajos; nos facilita el acceso a otros niveles de conciencia no ordinarios y más profundos y creativos. Trance hipnótico, Meditación y técnicas transpersonales van de la mano, tienen una fuerte correlación positiva. Vamos a ir desarrollando estos puntos.

Entiendo y aplico la PNL de forma integrativa, es decir, ensanchando, ampliando y profundizando..., integrando niveles y siendo el sistema vector el nivel Transpersonal.





4. WALTER LUBECK Y LA PNL PARA EL CRECIMIENTO INTERIOR

Veremos una descripción de los diferentes estados de conciencia y sus cualidades especiales. Seguiremos para ello a Walter Lubeck cuando nos habla de trance y realidad en su libro “PNL para el crecimiento interior”.

Walter Lubeck señala algunas bases, reflexiones y ejercicios complementarios para el desarrollo de la PNL espiritual, además de subrayar la importancia del Pacing-construir puentes al corazón para lograr un buen rapport, y poder luego liderar el proceso de crecimiento interno. También destaca su Estrategia de desarrollo de la materia sutil mediante la cual establece una correspondencia entre los chacras (ruedas-centros de transformación energética) y los niveles neurológicos, alineando ambos de forma paralela; con unas pequeñas matizaciones respecto al alineamiento de niveles clásico (desdoblamiento en el 6º nivel, diferenciando transpersonal y espiritual para corresponderlo con los 7 chacras).

A continuación resumo algunas de sus presuposiciones e ideas para un desarrollo de la PNL-espiritual: Walter Lubeck señala varios postulados como bases suplementarias de la PNL espiritual:

- Cuanto más te das cuenta de algo tanto más lo puedes aprovechar para ti.
- Cuanto más te amas, más poder tienes sobre ti.
- Cuanto más asumes la responsabilidad sobre lo que se refiere a ti, tanto más libre eres.
- Solamente tienes verdadero éxito, si estás feliz e irradias felicidad.
- Cuando quieras resolver un conflicto, encuentra los objetivos comunes trascendentales de todos los que estén implicados en el conflicto y ayúdales a resolverlos conjuntamente con su mutuo apoyo.
- La sanación y el desarrollo son dos denominaciones para un mismo proceso.
- Cada ser humano se compone de muchos circuitos de funcionamiento (personalidades parciales). Cuanto mayor cantidad de ellos se tienen en cuenta para la configuración de la vida, tanto más fuerte, flexible, sana y feliz es la persona.

- Cuando el ser más flexible dentro de un sistema vivo usa su poder teniendo en consideración los tres principios básicos espirituales “desarrollo de la conciencia”, “fomento de la capacidad de amar” y “refuerzo de la autorresponsabilidad”, fomenta así mismo con ello el desarrollo espiritual de todo el sistema.
- La enfermedad significa separación, la sanación significa producir la unidad.

Lubeck afirma también que a partir de la zona alfa, los estados de relajación nos unen más estrechamente con las diferentes partes de nuestra personalidad y con ello permiten su influencia, se pueden explicar los efectos terapéuticos y pedagógicos del entrenamiento autógeno, de la hipnosis y también algunas técnicas de la PNL. Cuanto más profunda es la relajación, porque se domina en nuestro cerebro el sector de vibraciones llamadas theta, tanto más se permite la unidad (unión, contacto y control) en los demás sectores de la creación. A su vez, en determinadas circunstancias ésta es la condición para conseguir cambios también para otros seres, grupos o objetos, con los que el relajado esté en sintonía. Así se explica el efecto de la magia, los rituales de los chamanes y muchas formas de trabajo con la energía, también el fondo de funcionamiento de los oráculos. Esta comprensión puede tener consecuencias amplias e importantes, si la pones en práctica.

Por último, sostiene igualmente que cuando la razón consciente desea un cambio, el inconsciente ha de llegar mediante sus experiencias sensibles a la conclusión de que, para la supervivencia acepta completa e incondicionalmente el sentido del modelo de la experiencia concluida y solamente lo cambiaría cuando, en su lugar, dispusiera, como mínimo, de un modelo del mismo valor que se puede utilizar con el mismo poco esfuerzo.

Ejemplos para la reflexión y el trabajo personal sobre las bases citadas:

- ⊕ **La autorresponsabilidad** te facilita la dirección del curso de tu vida:

En tu vida existen experiencias en las que has tomado con éxito las riendas de tu destino. Acuérdate de tres de estas situaciones, una detrás de otra; mejora todavía cada recuerdo al máximo y ancla-apila las tres experiencias.

- ⊕ **La consciencia** te ayuda a evitar sufrimientos y a no pasar por alto las posibilidades de incrementar tu bienestar.

Recuerda tres situaciones que percibías con gran claridad y en las que te era fácil distinguir las circunstancias, seguir todo lo que pasaba y comprender su sentido. Refuerza cada recuerdo al máximo y ancla uno encima del otro (apilado de anclas).

- ⊕ **La capacidad de amar** estabiliza tus relaciones con otras personas y fomenta tu armonía interior.

Encuentra tres vivencias de tu pasado durante las cuales comprendías profundamente a otras personas, animales o plantas, se abrió tu corazón hacia ellos y podías sentir con ellos, reconociéndote en ellos. Refuerza cada recuerdo al máximo antes de *anclarlo*.

Después, acuérdate de tres situaciones en las cuales podías aceptarte a ti mismo y a tus sentimientos, pensamientos y actuaciones; cuando eras uno contigo mismo. Refuerza este recuerdo antes de *anclarlo en el mismo lugar*, donde se encuentra tu capacidad de amar a otros seres. Estas capacidades de amarte a ti mismo y a los demás deberían estar entrelazadas.

ESTADOS DE CONCIENCIA Y SUS CUALIDADES

Como **estado beta** se denomina el sector de vibraciones de la actividad de las ondas cerebrales que se sitúa entre los 40 Hertz y más o menos los 14 Hertz (Un Hertz es la unidad de medida para una vibración por segundo). En este espectro de frecuencias está ubicada la consciencia despierta activa; se trata de *actuar*. Los sistemas principales de referencia son el tiempo y el espacio. Son muy importantes las informaciones del exterior que transmiten los canales de los cinco sentidos.

Cerca de los 40 Hertz la persona se encuentra en estado de pánico, esta muy estresada. Se producen estados de agotamiento nervioso y otras disarmonías psicoemocionales a causa de la sobrecarga del sistema nervioso. Aquí es mayor la sensación de estar separado del mundo, o sea de la autoconciencia del cuerpo. La mente se aleja de la materia. La consciencia se orienta prácticamente sólo en el mundo exterior porque lo siente como amenazante. El alma ya no se encuentra como en su casa en el cuerpo, ni en el mundo ni tampoco en las circunstancias de la vida.



Para curar estos problemas se iría a la “caza del alma” para encontrar la parte mental que se ha retirado total o parcialmente del respectivo cuerpo y ayudarla a unirse, motivar el cambio, para que el alma siga teniendo el placer de experimentar en el mundo material.

En el extremo inferior de este sector de vibraciones – Hertz- se puede vivir de manera relajada y trabajar sin que el cuerpo y la mente sufran daños. Es un estado relativamente equilibrado, aunque con una gran parte de su atención está en el mundo exterior. Las expectativas de placer y alegría, así como, las experiencias sin elementos de ansiedad favorecen a este sector de las vibraciones. Cerca de los 13 Hertz se considera que los sucesos del mundo interior, o sea, la percepción física, los sueños, etc., son tan importantes como los sucesos en el mundo exterior. Emocionalmente se considera el entorno siempre como agradable y amable, se estima el cuerpo y se tiene en cuenta sus necesidades, se es más creativo, feliz y sano. Esta es la razón de la gran importancia que se le da hoy en día al entrenamiento de relajación.

Un trabajo con la energía de la materia sutil solamente es posible poco a poco desde los 15 Hertz hacia abajo. No es necesario que prevalezca siempre este estado, aunque la respectiva persona ha de tenerlo disponible “a demanda”. También es necesario para el “Pacing”, la capacidad de sintonizar con otras personas para, por ejemplo, poder enseñar o aplicar los métodos de la PNL.

Estado alpha se denomina a el sector de vibraciones de los 13 Hertz a los 8 Hertz. La actividad principal es el pensar. También es el nivel de vibraciones en el cual se despiertan las percepciones extrasensoriales (ASW) y la capacidad de actuación con la materia sutil. Cuanto más se acercan las frecuencias de los flujos del cerebro a los 8 Hertz, tanto menor es la percepción del tiempo de la persona. Con 13 Hertz se realiza una amplia relajación de cuerpo, mente y alma. Cerca de los 8 Hertz, la persona tiene sueños, o sea, se sumerge tanto en su mundo interior que el contacto con el mundo exterior y el pensar estructurado y lógico, necesario para el mundo exterior, recibe cada vez menos energías. Estando en el estado alpha, uno ya se encuentra en un ligero trance. El entrenamiento autógeno, Reiki, y el método de Control Mental Silva, por ejemplo, aprovechan de múltiples maneras el sector alpha para fomentar la salud y el crecimiento personal, para las experiencias espirituales y para vencer los problemas de la vida. En PNL integrativa, meditación y trance hipnótico eriksoniano actuamos sobre todo en estados alfa y zeta (theta).

Cuando una persona ha comprendido e integrado en su personalidad que, en el fondo, ella misma y el mundo son uno y lo mismo, entonces sabe que no está realmente amenazada.

Cuando uno se ha acercado a la última realidad detrás de los muchos escenarios de la vida, en la conciencia ya no existe diferencia alguna entre su mente y su cuerpo, o bien, entre su mundo interior y el exterior. No hay ninguna diferencia entre la acción y la reacción, el pensar y el sentir, ni tampoco entre el movimiento y la inercia.

Cada persona es siempre capaz de experimentar como mínimo durante algún tiempo el estado de una unidad relativamente completa.

Estado theta es el sector de vibraciones de 7 a 4 Hertz. Es el nivel en el cual se duerme. Aquí, el cuerpo, la mente y el alma se pueden regenerar ampliamente. Cuanto menor es la frecuencia de la actividad cerebral, tanto más se acerca el ser individual de la persona al polo de la unidad.

Una relajación profunda une con el universo y con la fuente de la vida, de la cual todos los seres reciben su fuerza y de la cual todo proviene. Siendo consciente de la unidad, la relación profunda fomenta el desarrollo espiritual y la cooperación con responsabilidad propia de cada ser con la fuerza del creador y con sus planes para el bien.

El **estado delta** es el sector por debajo de los 4 Hertz hasta los 0,5 Hertz. Cerca de los 4 Hertz están ubicadas determinadas fases del sueño profundo. Cuando las vibraciones están cerca de los 0,5 Hertz, desde el punto de vista médico se diagnostica la muerte clínica (electroencefalograma plano, sin actividad electroquímica o Hertz).

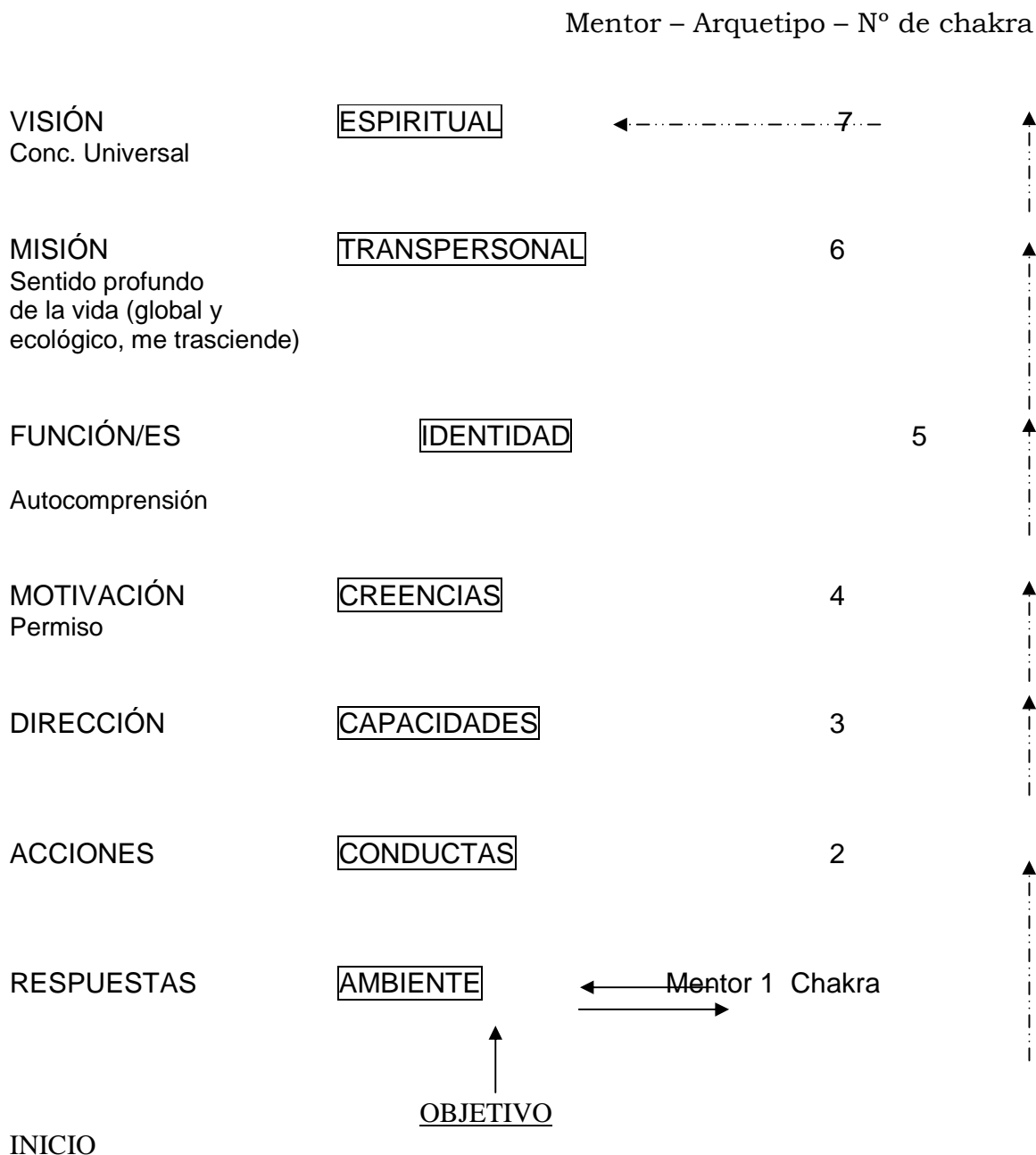
Algunos maestros espirituales utilizan o han utilizado esta capacidad para vivir en el relajamiento más profundo, el Samadhi, el estado de unidad con toda la creación.





Alineamiento de Niveles Neurológicos y chakras

Esta sería la correspondencia entre los niveles de Robert Dilts y los chakras de Walter Lubeck: Técnica de fusión integrativa



Nota: luego puedo bajar (camino inverso) tras anclar en el nivel espiritual. Como en el Alineamiento de niveles clásico. Así se puede operar como técnica transpersonal integrativa.



Los **siete chakras principales** como mapa para los diferentes circuitos grandes de funcionamiento del ser humano

La palabra chakra significa disco o rueda y se refiere a los centros energéticos de materia sutil, que organizan y representan las zonas importantes de funcionamiento de una persona en el sector físico, emocional, mental y espiritual. Las personal claridentes ven los chakras como discos luminosos.

1º: Chakra raíz

- Responsable de: la vitalidad, sobrevivir, existencia real.
- Sector vital: Entorno.
- Indicación típica: Lo que ocurre a mi alrededor.
- Pregunta típica: ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Quién me amenaza?, ¿Quién me favorece?
- Arquetipo: El guerrero interior.

2º Chakra del sexo

- Responsable: Ganas de vivir; capacidad de relacionarse; placer; jugar; corporalidad y placer sensual.
- Sector vital: Comportamiento/acciones conscientes.
- Indicación típica: sucede esto o aquello.
- Pregunta típica: ¿Qué sucede?
- Arquetipo: La amante interior.

3º: Chakra del poder

- Responsable de: Poder; esfuerzo por el dominio; control; separación, análisis; pensamiento lógico.
- Organos: Sistema digestivo; plexo solar nervioso; ojos; sistema nervioso vegetativo.
- Sector vital: Capacidades, pensar, estrategias, dirección del movimiento, configuración de la vida.
- Indicación típica: Puedo/no puedo hacerlo.
- Pregunta típica: ¿Cómo se hace esto?.
- Arquetipo: El mago interior.

4º: Chakra del amor

- Responsable de: Amor; compasión; unión.
- Organos: Timo; corazón; partes del páncreas.
- Sector vital: Fe; frases de fe; convicciones; valores y evaluaciones; juicios; motivación; permiso; prohibición.
- Indicación típica: Esto es bueno/malo.
- Pregunta típica: ¿Por qué?, ¿Es esto bueno o malo?.
- Arquetipo: La sacerdotisa interior.

5º Chakra de la autoexpresión

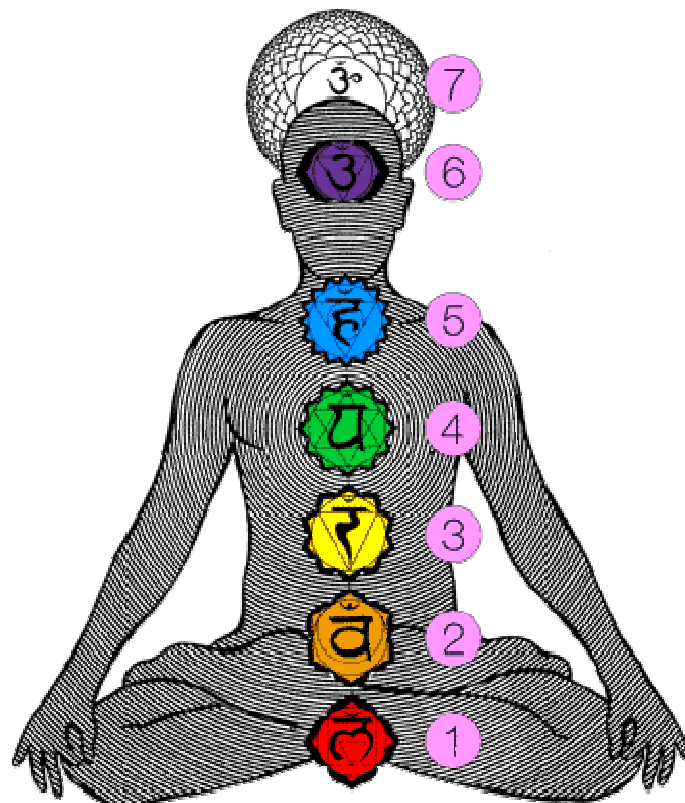
- Responsable de: Comunicación; creatividad; autorrealización; equilibrio entre el desarrollo físicoemocional y psíquicoespiritual; costumbres – experimentar la propia identidad en la autoexpresión.
- Organos: Parte vocal; cuello; nuca; hombros; pulmón; tiroides; velocidad del metabolismo.
- Sector vital: Identidad; autocomprensión/autoimagen; sentido de la vida/deberes de la vida, funciones, roles.
- Indicación típica: Soy ... (Antes de no haber relativizado esta identificación, no se podrá realizar una labor real de cambio).
- Pregunta típica: ¿Quién soy yo?; ¿Cuál es el sentido de mi vida?; ¿Para qué sirvo?.
- Arquetipo: El artista interior.

6º: Chakra del autorreconocimiento

- Responsable de: Reconocimiento del propio camino, del sentido de la vida como un proceso de continuo desarrollo en relación con el trayecto de desarrollo global del entorno (personas, animales, entorno); colaboración con sentido entre los órganos, partes de ellos y del cuerpo y células, en el bien de todos los implicados.
- Organos: Oídos; nariz; ojos, órganos de percepción.
- Sector vital: Actuación creativa conjunta en el propio entorno considerando los propios intereses.
- Indicación típica: ¿Sería esto útil para el desarrollo/la satisfacción de las necesidades de todos los implicados dentro del grupo del que yo siento que formo parte?
- Arquetipo: La reina interior.

7º: Chakra de la conciencia universal

- Responsable de: Más allá del propio trayecto en el mundo, percibir la correlación total de la creación; pasar en todos los aspectos los propios límites.
- Sector vital: Todos los sectores de la vida; el conjunto de toda la creación.
- Indicación típica: Esto es bueno para todos.
- Pregunta típica: ¿Qué debo hacer para que todo el mundo vaya mejor?
- Arquetipo: Representante del poder creativo en este mundo.





Trabajo de los chakras en línea

Un sistema para armonizar tu personalidad desde dentro.

Transcripción resumida del ejercicio de W. Lubeck:

Este trabajo quiere mejorar y armonizar las influencias entre los chakras (niveles neurológicos), a través de la psicogeografía y utilizando los mentores/arquetipos/guías como consejeros.

- a) La condición es que te hayas asociado tantas veces con cada posición del espejo de los chakras, que estés acostumbrado a cada arquetipo y su singularidad.

Desde la posición 8 y según tu intuición, escoge uno de los *seis chakras en el semicírculo* y dirígete hacia él. Imagínate en el punto marcado frente a ti el respectivo arquetipo del centro energético. ¿Qué efecto produce en ti?, ¿Qué puedes hacer para construir un puente de corazón estable hacia él?. Hazlo, para recibir lo que necesitas para sentirte bien y poder, asimismo, seguir desarrollando sus propias capacidades. Después, según tu intuición, elige otro arquetipo y colabora con él en un puente de corazón capaz de aguantar. No trabajes varias veces con el mismo arquetipo sin que, durante este ejercicio, hayas trabajado como mínimo una vez con cada uno de los otros.

- b) Desde la posición 7ª; construye sucesivamente puentes de corazón con cada uno de los seis chakras principales y con la posición 8.

- c) Colócate en la posición 8 y elige, según tu intuición, uno de los *arquetipos de los seis chakras dispuestos en el semicírculo*. Dirígete a él y pídele su colaboración. Puedes empezar, si él o ella están dispuestos.

Ahora relájate y cierra los ojos. Desde la posición 8 imagínate en imágenes tu relación con el chakra escogido. ¿Qué podrías añadir o retirar o modificar para que este puente te gustara más?. Para ello, utiliza el trabajo con submodalidades. Cuando todo es correcto, cruza lentamente el puente hacia el respectivo chakra. Presta con cada paso atención a los cambios que se producen. Llegado al otro lado, extiéndele la mano al arquetipo y abrazálo. Quizás te apetece darle o decirle algo. Eventualmente recibes algo. Trata la situación con respeto. Pregunta si ahora puedes asociarte con este chakra. Dale gracias a tu anfitrión y después vuelve lentamente sobre el puente hacia tu posición 8. Asóciate cuidadosamente con ella antes de que termines tal vez la sesión e inicies otro trabajo.

Cuando te esté permitido entrar en la calidad del chakra, hazlo y permanece en ella algún rato para poder sentirla claramente. Permaneciendo en el arquetipo, ahora vuelve lentamente y observa con cada paso los cambios que se producen. Llegado a la posición 8, quédate un rato ahí y siéntela. Después vuelve a asociarte con la posición 8. Antes de finalizar la sesión, dale gracias al arquetipo en el otro lado.

- d) Ahora trabajas desde la posición 7. Ten en cuenta que aquí es imprescindible haber finalizado el ejercicio en la posición 8.

El espacio de poder de los chakras en línea

Elige un lugar apropiado para la posición 8. Márcalo. Colócate encima del mismo y siéntelo con los ojos cerrados. Elige un chakra con cuyo poder te gustaría establecer un contacto más intenso.. ¿En qué dirección va el puente de corazón que has construido hacia él?. Después mira a lo largo del puente. ¿Te gustaría hacer algo más todavía, para que sea más bonito y útil?. Cambia la distancia, pero solamente con el consentimiento del arquetipo en el otro lado. Después utiliza lentamente el puente. Una vez hayas llegado al otro lado, saluda a tu anfitrión. En aquel lugar permanece durante algún rato en silencio y permite que el anfitrión te toque. Esto tiene un efecto importante y persistente sobre el crecimiento de tu personalidad. Es capaz de regenerar tus fuentes de fuerza y aportarte una comprensión profunda. Después pide al arquetipo que te regale algo que en la vida cotidiana te permita tener un acceso fácil a sus capacidades especiales y poder controlarlas mejor. Es una gran fuente de fuerza. Dales las gracias, despídete y vuelve.

El metaobjetivo de la E.D.F.M.

Como objetivo global, es en este nivel que las partes individuales enredadas se desenredan y complacen sus intenciones y necesidades de una manera provechosa para el bien del conjunto.



5. PROCESO DE TRANSFORMACIÓN ESENCIAL

Pasamos ahora a describir el Proceso de Transformación Esencial (C. y T: Andreas) partiendo de su concepción de los Estados Esenciales. Lo que viene a continuación es una selección y resumen que he transcrito, en su mayoría, literalmente:

LOS CINCO ESTADOS ESENCIALES

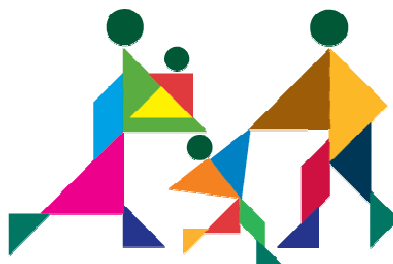
Connirae & Tamara Andreas

- 1. Ser**
- 2. Paz Interior**
- 3. Amor**
- 4. Okeidad**
- 5. Unidad**

Ser

Cuando me encuentro en el estado del ser, simplemente soy consciente de mi propia presencia desde mi interior hacia mi exterior, ... simplemente soy. Experimento el estar aquí de un modo pleno: presencia, plenitud y totalidad.

Este estado esencial es considerablemente más profundo que lo que podríamos llamar nuestro concepto de sí mismos, en tanto que mi concepto de mí es lo que pienso acerca de mí mismo; y esta sensación de ser es una experiencia directa de mi presencia, no una idea o una creencia sobre quién soy yo. Como cuando, en una de mis excursiones por la naturaleza, tuve una experiencia nueva: empecé a cobrar una mayor conciencia de mi propia presencia. Mientras me relacionaba con aquel hermoso paraje en que me hallaba y decidía qué camino seguir para adentrarme más, se acrecentaba en mí la sensación de ser alguien independiente de los demás, de sus expectativas, de lo que pudieran pensar de mí, y de si lo que hacía estaba bien o mal. Simplemente era, estando totalmente implicada y totalmente presente en lo que estaba haciendo.



Paz Interior

Si no somos capaces de sonreír, el mundo no tendrá paz.

No es participando en una manifestación contra los misiles nucleares como conseguiremos la paz. Es mediante nuestra capacidad de sonreír, respirar y estar en paz que podemos crear la paz.

THICH NHAT HANH

Una sensación de paz que proviene del interior, y sin embargo trasciende las fronteras personales. Un Estado Esencial de paz interior supone experimentar calma y tranquilidad dentro de nosotros, en cualquier ambiente que nos hallemos: sereno centramiento. Indira Gandhi decía: “Hay que aprender a estar tranquilos en medio de la actividad, y vibrantes de vida en el reposo”.

En vez de juzgarlo todo e intentar forzar a la gente y las circunstancias para que se ajusten a nuestros gustos, la paz funciona de un modo tranquilo y simple. Siempre que la vida nos sorprenda, consultaremos a ese lugar tranquilo que hay en nuestro corazón. Nos detendremos y reposaremos un momento en el amor de Dios. Luego, si para restaurar nuestro estado de paz se hace necesaria la acción, seguiremos el curso que procede a nuestro estado de calma.

Amor

Que el discípulo cultive el amor sin medida hacia todas las cosas. Que cultive, hacia la totalidad del mundo, arriba, abajo, alrededor, un corazón de amor ilimitado ... Porque de todo lo que hay en el mundo este estado del corazón es el mejor

BUDDHA

El Estado Esencial del amor abarca todo y a todos. Es el amor del que hablan místicos y profetas: el que trasciende mis barreras internas y las que hay entre la gente. Es un amor neutral e incondicional. Como dice John-Roger, experto en ayuda personal: “Cuando alcanzamos un elevado grado de conciencia, todo tiene el mismo nombre. Ese nombre es amor”.





Okeidad

Yo estoy bien, tú estás bien

La Okeidad, generalmente, significa que satisfacemos un juicio interno o externo. Sin embargo, el tipo de Okeidad derivado de un Estado Esencial trasciende todo juicio. Es una sensación de estar OK a un nivel muy profundo, tal como soy; un profundo sentimiento de sentirnos dignos que surge de nuestro propio ser, y no en función de tener o hacer algo. Se trata de un profundo nivel de merecimiento intrínseco.

Unidad

... unidad, conexión espiritual, estar lleno de luz, gracia, unidad con Dios, Nirvana y otros. Nosotros llamaremos a este Estado Esencial: unidad.

Se vivencia una disolución de las barreras personales: yo lo soy todo y al mismo tiempo no soy nada en particular. Es fácil ver diferencias y sentirse separado; yo soy yo, y tú eres tú. Sin embargo, las principales disciplinas espirituales describen otra realidad más profunda en la que nos damos cuenta de que todos somos uno. Sensación de unidad con todo: “Soy todas las cosas, y todas las cosas son yo; no hay separación”.

Según describe Peace Pilgrim : “ ... nuestra conciencia se eleva hasta un grado en que contemplamos el universo con nuestra naturaleza divina. El sentimiento es el de una completa unidad con el Todo Universal; ... una absoluta unidad con la Vida: con la propia Tierra.

Abrazando nuestra fealdad interna

Las conductas y reacciones que más nos disgustan y criticamos de nosotros mismos son las auténticas cualidades que dan paso a los Estados Esenciales. El camino hacia éstos pasa a través de nuestra fealdad interna, de nuestras cualidades menos deseadas, de esas conductas, sentimientos o reacciones a los que consideramos limitaciones o problemas. Estos estados se convierten en algo más que breves cimas emocionales, en tanto que descubrimos cómo nuestra experiencia diaria puede transformarse al tomar conciencia de ellos.



EJERCICIO DEL ESTADO ESENCIAL

Comprensión de la estructura

*Sólo con el corazón podemos ver sin equivocarnos.
Lo esencial no es visible para el ojo.*
ANTOINE DE SAINT-EXUPERY, (El principito)

Paso 1. Elegir la parte con la que vamos a trabajar

- a) Experimentación de la parte: Cathy se imaginó a sí misma en una situación o contexto en que su trabajo la pusiera nerviosa, y luego observó los sentimientos, imágenes o sonidos que surgían. Es importante partir de la experiencia en que ya tenemos algún sentimiento, voz o imagen interior que se cruza en nuestro camino.
- b) Esta es la parte automática e inconsciente que vamos a transformar y con la que vamos a trabajar.
- c) Recepción y bienvenida a la parte: Ella mostró su aprecio a la parte por estar allí y tener un propósito positivo para ella. Una vez hemos dado este paso es posible advertir una ligera variación en nuestro sentimiento.

Paso 2. Descubrir el Propósito/primer Resultado Pretendido

Preguntó a la parte: “Qué quieres lograr poniéndote nerviosa?”. La respuesta fue que deseaba hacer un buen trabajo. A esta respuesta le denominamos el primer Resultado Pretendido de la parte. A veces obtenemos la respuesta en palabras, como sucedió con Cathy; otras veces recibimos un sentimiento, una imagen, o un sonido, que es la respuesta que buscábamos.

Paso 3. Descubrir la Cadena de Resultados

Después, ella preguntó a la parte: ¿qué es lo que querías hacer que fuera aún más importante?”. La respuesta a esta pregunta es el segundo Resultado Pretendido de la parte. Al seguir preguntando: “¿qué quieres (a cada Resultado Pretendido) que sea aún más importante?”, Cathy descubrió lo que denominamos la Cadena de Resultados de la parte.



Cadena de resultados de Cathy:

Parte con la que se trabaja: Nerviosismo.

Resultado Pretendido 1 (Propósito): Hacer un buen trabajo.

Resultado Pretendido 2: Calmarse.

Resultado Pretendido 3: Ser creativa.

Resultado Pretendido 4: Sensación de libertad.

Resultado Pretendido 5: Relacionarse con gente.

Observamos que todos los Resultados Pretendidos son útiles y positivos. En algún punto la respuesta siempre derivará hacia algo positivo.

Paso 4. El Estado Esencial: alcanzar la fuente interior

El resultado final y más profundo que la parte de Cathy intenta para ella recibe el nombre de Estado Esencial, y es la unidad amorosa.

Cuando seguimos preguntando a las partes internas: “¿qué quieres al tener eso?”, vamos desvelando poco a poco importantes y maravillosos propósitos ocultos en aquellas conductas que más nos disgustan de nosotros. Descubrimos que nuestras limitaciones constituyen verdaderamente el mejor intento por nuestra parte de alcanzar un modo profundo de ser en el mundo, al cual denominamos Estado Esencial.

Paso 5. Inversión de la Cadena de Resultados con el Estado Esencial

Consiste en comenzar por una conducta, sentimiento o reacción que a nosotros nos disgusta, y luego, continuar con una serie de Resultados Pretendidos.

Una vez que hemos descubierto cuál es el Estado Esencial que nuestra parte interna quiere, estamos en disposición de transformar las bases de nuestra vida interior. Ahora, el proceso nos va guiando para que, literalmente, invirtamos las viejas pautas. Podemos comenzar con el Estado Esencial, con la fuente interior. Invitamos a la parte con la que estamos trabajando a que entre en el Estado Esencial y disponga de él. Luego la invitamos a que advierta en qué forma el disponer del Estado Esencial como modo de ser en el mundo transforma cada uno de nuestros Resultados Pretendidos. Para finalizar, observamos cómo el disponer ya de un Estado Esencial transforma de un modo natural aquella conducta que originariamente nos desagradaba. Cada propósito que nuestra parte tenía queda transformado por el Estado Esencial.



Para Cathy, el proceso de invertir sus viejas pautas discurrió así:

- a) Para cada Resultado Pretendido, ella preguntó: “¿En qué modo el disponer ya de la unidad amorosa como forma de ser transforma o enriquece (El Resultado Pretendido)?”. Al dejar que el Estado Esencial transforme cada Resultado pretendido, permitimos que esta plenitud y totalidad irradie desde cada una de las esferas de nuestra vida que se halla en relación con la parte en cuestión. Los Resultados Pretendidos positivos quedan enriquecidos por la presencia del Estado Esencial; mientras que los aparentemente negativos se transforman. Sin forzar, invitamos a la parte a que observe lo que sucede de modo natural cuando el Estado Esencial se halla presente.
- b) Transformación del contexto original: Se le pregunta: “¿En qué modo el comenzar con la unidad amorosa transforma la situación, así como tu experiencia al volver a casa tras el cursillo de fin de semana?”. Este es el paso que provoca el cambio que Cathy buscaba. El cambio viene de dentro.

Crterios para los Estados Esenciales

Una vez que hemos llegado al verdadero Estado Esencial, el resto del proceso suele discurrir como la seda.

1. El criterio básico es que el Estado Esencial es siempre un estado interior que tiene una cualidad de ser. Estados como la Okeidad, Unidad, Ser, Paz y Amor, simplemente son. El éxito, el reconocimiento o el aprecio, son cosas que siempre obtenemos de otros; el logro y la contribución son cosas que nosotros hacemos. Y aún siendo importantes como son, no son Estados Esenciales. Un Estado Esencial simplemente es; no está en relación con ninguna otra cosa.
2. Un Estado Esencial tiene lugar a niveles mucho más profundos. La Paz Interior, el sentimiento de Ser, o la Okeidad, por ejemplo, pueden hallarse presentes de manera constante, en el tiempo, sin que importe lo que nos esté sucediendo.
3. Una vez que hayas alcanzado el Estado Esencial, al hacer a la parte la pregunta: “¿Qué quieres al hacer eso?”, puede que la parte:
 - a) No pueda avanzar más: puede que la parte interior nos diga: “Ya no hay más”, o simplemente se pare en el último Resultado Pretendido. O bien,
 - b) Comience a describir las consecuencias de disponer de un Estado Esencial, como por ejemplo: “Entonces, puedo hacer en mi vida lo que yo quiero”.



Hemos llegado al Estado Esencial .Entonces nos sentimos conectados con nuestro ser espiritual; estamos en un nivel transpersonal; al igual que ocurre cuando meditamos...

Este ejercicio es el eje principal del Proceso de Transformación Esencial. Se puede ampliar y enriquecer sus aplicaciones (ver la obra de T y C. Andreas).

6. CRECIMIENTO INTERIOR Y ESPIRITUALIDAD

A modo de cierre he decidido incluir unas reflexiones que nos pueden ayudar en el desarrollo espiritual, en cualquier caso espero sean de interés. He elegido en parte al azar, y en parte por afinidad-proximidad desde mi pequeña experiencia y contacto con el Dalai Lama. Así por ejemplo, incluyo una aportación desde el Budismo Tibetano, y creo que puede ir muy bien como ejemplo vivo y real de buena parte de lo expuesto hasta aquí. La esencia al menos es la misma (al margen de las creencias religiosas, diferencias formales u otras particularidades secundarias).

Siguiendo las enseñanzas del actual Dalai Lama en su libro “El Arte de la Felicidad”, y otros textos, además de conferencias a las que asistí, he recogido, a modo de ejemplo dentro del Budismo Tibetano, unas reflexiones sobre la relación entre la actitud meditativa y el nivel transpersonal-espiritual. Al final del texto incluyo la consideración del vacío dentro de la filosofía Zen. Posteriormente me despido citando algunos versículos del Tao, y una invocación de los indios navajo. Distintos infoques, iguales estados esenciales.

REFLEXIONES FINALES PARA VIVIR UNA VIDA ESPIRITUAL

Recordar las grandes cualidades que compartimos con todos los seres humanos neutraliza el impulso de pensar que somos malos o indignos. Muchos tibetanos lo analizan en su meditación diaria. Quizás sea ésa la razón por la que el odio contra uno mismo nunca llegó a arraigar en la cultura tibetana.

La felicidad tiene muchos componentes. Comprender las verdaderas fuentes de ésta y establecer prioridades en la vida destinadas a cultivar esas fuentes supondrá aplicar una disciplina interna y un proceso gradual de desarraigo de nuestros estados mentales destructivos para sustituirlos por estados positivos como la amabilidad, la tolerancia y el perdón.

Es importante el proceso de transformación interior a través del desarrollo mental. Cada individuo debería embarcarse en el camino espiritual más adecuado a su disposición mental, su inclinación natural, temperamento, convicciones o antecedentes familiares y culturales.

El Dalai Lama distingue dos tipos o niveles de espiritualidad: la *espiritualidad básica* y otra relacionada con *convicciones religiosas*.

Convicciones religiosas:

Todas las religiones pueden aportar una contribución efectiva al beneficio de la humanidad porque todas han sido diseñadas para que las personas sean más felices y para que el mundo sea un lugar mejor, siendo importante que la persona practique con sinceridad sus enseñanzas. Uno tiene que integrar las enseñanzas religiosas en su propia vida para poder utilizarlas como fuente de fuerza interior.

La oración es un simple recordatorio de nuestros principios y convicciones, de cómo hablar y relacionarse con los demás, de cómo afrontar los problemas de la vida cotidiana, incluyendo meditaciones sobre la naturaleza de la realidad y practicando visualizaciones, así como revisando la importancia de la compasión, el perdón y ese tipo de cosas.

Las prácticas espirituales están relacionadas con el desarrollo y entrenamiento de la mente, sus actitudes, estado psicológico y emocional y bienestar. La verdadera espiritualidad es una actitud mental que se tiene en cualquier momento. Para un meditador, cada acontecimiento, cada experiencia es una especie de aprendizaje.

Las prácticas espirituales generan un cambio de actitud hacia uno mismo y hacia los demás. La mente se hace más serena, toma conciencia de la naturaleza fundamental de la realidad y la consideración de cuestiones como la transitoriedad, el sufrimiento, el valor de la compasión y el altruismo. Compasión incluso para el torturador porque, si ha torturado, lo ha hecho impulsado por fuerzas negativas.

El Dalai Lama cree que el ingrediente final de una vida feliz es la dimensión espiritual.



Espiritualidad básica

Conjunto de cualidades como la bondad, amabilidad, compasión y atención con los demás, valores esenciales que se deberían cultivar para ayudarnos a convertirnos, al margen de la religión, en seres humanos buenos, en personas morales. La educación en lo que respecta a estas cualidades humanas básicas es crucial, así como el calor humano, el afecto y la compasión tienen una importancia fundamental para la salud física de la gente, para su felicidad y paz mental.

La verdadera espiritualidad debería tener como resultado que la persona fuera más serena, más feliz, más pacífica.

Es una disciplina interior que tiene el propósito de cultivar estados virtuosos de la mente como la compasión, la tolerancia, el perdón, la atención hacia los demás para conseguir alcanzar un estado disciplinado y domesticado de la mente que se vea reflejado en las acciones cotidianas.

La disciplina interior es la base de una vida espiritual. Es el método fundamental para alcanzar la felicidad, combatir los estados negativos de la mente como la cólera, el odio, la avaricia ... y cultivar los estados positivos como la amabilidad, la compasión y la tolerancia.

Incluir técnicas de meditación formal que ayudan a estabilizar la mente y logran ese estado de calma en contacto con nuestra más profunda naturaleza espiritual, serenar nuestros pensamientos y desarrollar la quietud de la mente.

Meditación sobre la naturaleza de la mente

El propósito de este ejercicio es sentir o captar directamente la naturaleza convencional de la mente, de modo que cuando se diga que la mente tiene cualidades de claridad y cognición, seamos capaces de identificarla de forma experimental.

Nos ayuda a detener deliberadamente los pensamientos y a permanecer gradualmente en ese estado durante un tiempo cada vez más prolongado, sintiendo que no hay nada, sólo vacío. Se empieza a reconocer la naturaleza fundamental de la mente, sus cualidades de claridad y de conocimiento.

No sería dejar en blanco la mente, sino anular los pensamientos conceptuales, es decir, retirar la mente hacia el interior, no lanzarla a la caza de objetos sensoriales, pero, al mismo tiempo, no debe retirarse hasta el extremo de provocar un estado de estupor, ha de estar en un estado consciente de alerta y atención, de modo que la conciencia no se vea afectada por los pensamientos del pasado.

Permanecer en un estado relajado y neutral. Es un poco como un río que fluye con fuerza cuyo lecho no se puede ver con claridad, a no ser que se pudiese mantener el agua quieta.

Si se puede liberar la mente por completo, dejándola totalmente en blanco, podría empezarse a mirar debajo de la turbulencia de los procesos de pensamiento. Allí reina una quietud subyacente, una claridad fundamental de la mente.

Al retirar la mente de los objetos externos es casi como si no pudiéramos reconocer nuestra propia mente. De ahí proviene la ausencia, la vacuidad. No obstante, a medida que se progresa y se acostumbra uno a ella, se empieza a notar una claridad subyacente, una luminosidad. Es entonces cuando se comienza a apreciar el estado natural de la mente. Muchas de las experiencias meditativas realmente profundas tienen que alcanzarse sobre la base de la quietud de la mente. Se corre el peligro de quedarse dormido, puesto que no hay objeto específico sobre el que concentrar la atención.

- Así que, ahora, meditemos ...
- Para empezar, realicemos antes tres rondas de respiración profunda y centremos la atención simplemente en la respiración. Concéntrese en la inspiración, la espiración, la inspiración, la espiración ... hasta tres veces. Luego, empiecen la meditación.

El Dalai Lama se quitó las gafas, cruzó las manos sobre su regazo y permaneció inmóvil, sumido en la meditación. Un silencio total se extendió por la sala, al tiempo que mil quinientas personas efectuaban una introspección, en la soledad de mil quinientos mundos privados, tratando de acallar sus pensamientos y quizá de echar un vistazo fugaz a la verdadera naturaleza de su propia mente. Al cabo de cinco minutos, el silencio crujió, aunque no se rompió, cuando el Dalai Lama empezó a cantar suavemente, con voz baja y melódica, sacando suavemente a sus oyentes de la meditación.



EL VACÍO EN LA FILOSOFÍA ZEN CHINA: Una filosofía de la vida en acción:

El vacío, ligado a la idea de alientos vitales y al principio de alternancia yin-yang, constituye el lugar por excelencia donde se operan las transformaciones, donde lo lleno puede alcanzar la verdadera plenitud. En efecto, al introducir discontinuidad y reversibilidad en un sistema determinado, permite que las unidades componentes del sistema superen la oposición rígida y el desarrollo en sentido único, y ofrece al mismo tiempo la posibilidad de un acceso totalizador al universo por parte del hombre.

Función activa del vacío

El vacío es efectivamente el que permite el proceso de interiorización y de transformación mediante el cual cada cosa realiza su identidad y su alteridad, y con ello alcanza la totalidad. “cuando no tengas cosa alguna en tu mente, ni mente alguna en las cosas, entonces estarás disponible”.

Este es el vacío creativo del que tanto podemos aprehender como formadores en PNL y como seres humanos.





EL TAO TE CHING

Lao Tzu, en el libro del sendero o Tao Te Ching, habla del Tao como esencia del universo y fuente de toda vida y relata:

Conocer a otros es inteligencia
Conocerse a sí mismo es sabiduría,
Ser maestro de otros es fuerza
Ser maestro de sí mismo es poder.
Si comprendes que tienes suficiente,
eres auténticamente rico.
Si permaneces en el centro
Y abrazas la muerte de todo corazón,
perdudarás siempre.

Siendo uno con el Tao, cuando buscas hallas
Y cuando yerras, te enmiendas.
Es el tesoro del buen hombre,
El refugio del hombre malo.

Las palabras verdaderas no son elocuentes
Las palabras elocuentes no son verdaderas...

(Versículos del Tao)

7. DESPEDIDA

“Dichoso con nubes oscuras pueda caminar
dichoso con abundantes lluvias pueda caminar
dichoso como en tiempos lejanos pueda caminar
Todo es belleza por encima de mí
Todo es belleza bajo mis pies
Todo es belleza a mi alrededor,
En belleza esto termina
En belleza esto termina”
(indios navajo)



Bibliografía consultada:

- *La PNL para el crecimiento interior.*
Walter Lubeck. Ed. Obelisco
- *La transformación esencial.*
C. y T. Andreas. Ed. Gaia
- *Entre meditación y psicoterapia.*
C. Naranjo. Ed. La llave
- *Técnicas avanzadas en PNL.*
S. Carrión. Ed. Mondadori
- *La primera y última libertad-meditación.*
Osho. Ed. Gaia
- *Tao Te Ching.*
Lao Tzu. Ed. Gaia.
- *Lo que realmente importa.*
Tony Swartzch.
- *Gestalt de vanguardia.*
C. Naranjo. Ed. La llave.
- *El arte de la felicidad.*
Dalai Lama. Ed. Mondadori.
- *Meditación.*
Larin Roche. Ed. Integral.
- *Amor Humano, Amor Divino*
Ibn Arabi. Ed. El Almendro.
- *Revista ULISES – Ed. La Liebre de Marzo*



ESTUCTURA DEL TALLER

A - Comentario resumido de la ponencia

B- Ejercicios: Prácticas y explicaciones didácticas

a) Meditaciones

b) Visualizaciones creativas en trance hipnótico para contactar con estados esenciales y reforzar la autoestima.

c) Alineamiento de Niveles Neurológicos y Estrategia de Desarrollo de la Materia Sutil.

d) Proceso de Transformación Esencial

e) Otras sobre aspectos relacionados con la exposición (ponencia).

C – Montaje audiovisual (diapositivas con ordenador) como soporte-complemento de apoyo.

