

¿Qué Rayos Sabemos Nosotros?

Una Guía de Estudio

Traducido y corregido por: Sergio D. Bahl (sergio@zonamistica.com)

Página Web: <http://www.zonamistica.com>

Presentado por

The Institute of Noetic Sciences y Captured Light Industries

"cuanto más brillantes crecen las hogueras del conocimiento, mayor es la oscuridad que se revela ante nuestros ojos asustados."—Terence McKenna

"Lo importante es no dejar de cuestionar... La curiosidad tiene su propia razón de existir. No se puede hacer más que contemplar con reverencia los misterios de la eternidad, de la vida, de la maravillosa estructura de la realidad. Ya es bastante si sólo se intenta comprender un poco de ese misterio cada día. Nunca pierdas la santa curiosidad."—Albert Einstein

Bienvenidos a *¿Qué Rayos Sabemos Nosotros?*

Guía de Estudio.

Felicitaciones por su decisión de continuar la aventura que usted comenzó mirando la película. Las preguntas que lo trajeron a usted a esta aventura son las profundas preguntas que los filósofos, científicos y los místicos han estado explorando por miles de años. Esta exploración levanta nuestro conocimiento de todo el que es desconocido, aumentando nuestro aprecio por la profundidad del misterio.

Ofrecemos esta guía de estudio para enriquecer su capacidad de navegar los misterios con la mente y el corazón abiertos.

En la base de esta película hay preguntas provocativas sobre la manera en que participamos en una reveladora, realidad dinámica. *¿Qué Rayos Sabemos Nosotros!?* Propone que no hay un sólido y estático universo, y esa realidad es afectada —mutable por nuestra misma opinión de ella. Al mismo tiempo, la película reconoce que la realidad no es enteramente relativa o creada simplemente por un hilo delgado. Las madres dan a luz a bebés verdaderos. Algunas cosas son más sólidas y confiable que otras.

¿Muchas demandas hechas e investigación citada en *¿Qué Rayos Sabemos Nosotros!?* se consideran marginal por la comunidad científica actual. O no han sido verdades aprobadas para la satisfacción de cada uno o desafían teorías científicas que aún prevalecen. Aunque nosotros hayamos decidido creer en ellas porque las sentimos correctas, es importante poder discernir entre qué se sabe a través del empirismo sensorial o ciencia, e intuición, introspección espiritual, naturaleza, y sabiduría incorporada. Entonces consideremos que abrimos al vasto universo, demanda todas nuestras formas de conocimiento: los rigores de la ciencia: los rigores de la ciencia, el poder de la imaginación, sabiduría incorporada y visión mística. Esperamos que esta guía de estudio realce el viaje a su propio conocimiento profundo e invite a su imaginación a un amplio reino de posibilidades

¿Qué Rayos Sabemos Nosotros!?

Una Guía de Estudio

¿Qué hay en esta guía?

Esta guía se divide en capítulos que proporcionan una descripción de los asuntos, así como referencias y enlaces a los artículos. Cada capítulo también incluye preguntas para generar diálogo, actividades para integrar más las ideas, y citas de inspirarlo.

LOS CAPÍTULOS INCLUYEN:

Cambio Del Paradigma

Un paradigma es un marco filosófico o teórico que sostiene nuestra experiencia conjunta y crea un cuadro coherente de la realidad —una “cosmovisión”. Cuáles son las raíces del paradigma que prevalece actualmente? ¿Qué “cosmovisión” se articula en qué rayos...!!? ¿Qué diferencia hace nuestro paradigma realmente? Nuestra “cosmovisión” implica una vía de conocimiento. Este capítulo también explora cómo preguntar demandas del conocimiento. ¿Qué hace que la ciencia, la intuición, o mensajes canalizados sean confiables o fáciles desechar?

Realidad Cuántica (o del Quantum)

¿Cuáles son los descubrimientos de la física cuántica? ¿Qué desafíos se presentan a nuestra “cosmovisión” actual? ¿Qué nos dicen los descubrimientos de la física cuántica sobre la naturaleza de la realidad? Muchos de los pioneros en la física cuántica discreparon sobre las implicancias de sus descubrimientos. Explore las diversas explicaciones y perspectivas en esta ciencia o agregue las propias.

Crear Nuestros Días

¿Cómo podemos crear nuestros días conscientemente y con la intención clara? ¿Cuál es la evidencia científica acerca de la energía de la intención? ¿Cómo podemos saber si nuestra intención está teniendo efecto? Aquí exploramos el grado y los límites de nuestras capacidades creativas y ofrecemos dirección para establecer nuestras propias prácticas para crear nuestros días.

Curando el pasado

¿Cómo podemos nosotros dejar ir viejas historias y cambiar la manera en que interactuamos con el mundo? Aquí nosotros exploraremos maneras a través de las cuales los patrones emocionales pueden convertirse en procesos biomecánicos, para comenzar a liberarnos de los condicionamientos del pasado.

Cómo utilizar esta guía

"una vez que los individuos se entrelazan se convierten en algo diferente..."

Las relaciones nos cambian, nos revelan, evocan más de nosotros. Solamente cuando nos integramos con otros hacemos que nuestros dones sean visibles, hasta para nosotros mismos.”
—Margaret Wheatley y Myron Kellner-Rogers

GRUPOS DE ESTUDIO

Usted puede ser que encuentre que es más divertido y enriquecedor el explorar en compañía de otros valientes aventureros. Usted puede jugar con más ideas, oír diversas perspectivas, y conseguir la ayuda para su transformación. Esta guía de estudio fue diseñada para hacer fácil para los grupos el integrar el material.

The Institute of Noetic Sciences tiene una red nacional de grupos comunitarios compuestos por Miembros de IONS. Esta es una manera excelente de conocer a otros que han estado explorando el mismo terreno. Cada grupo es una asociación voluntaria de auto-organización, auto-dirigida que funciona independientemente del instituto (www.noetic.org/community/groups.cfm).

Si usted decide unirse a un grupo IONS o comenzar el suyo propio, nosotros le sugerimos que junte de cinco a diez personas y reserve un mínimo de dos a tres horas para cada capítulo. Cerciórese de cada uno haya tenido la ocasión de reflejarse en las lecturas antes de que ustedes se reúnan. Es también provechoso cuando la gente resalta o destaca las secciones de la lectura o de las preguntas que despiertan su interés.

FACILITADOR

Para sacar el mayor provecho de su grupo de estudio, le sugerimos tener un Facilitador para abrir y cerrar las reuniones, cerciórese de que cada uno tenga la oportunidad de contribuir, déjese fluir, siga el reloj, y establezca un anfitrión y un facilitador para la reunión siguiente.

PROCESO GRUPAL

Si usted está formando un grupo que permanecerá junto a través de la guía de estudio o está llamando a nueva gente para tratar áreas de asuntos específicos, aquí van algunos consejos para la reunión:

tenga alimento! Nunca subestime la energía del alimento.

elija un anfitrión.

elija un facilitador.

comience y termine a tiempo.

reúnanse a la misma hora y el mismo día de la semana.

programe tantas reuniones por adelantado como sea posible.

Es provechoso si el grupo acuerda algunos principios básicos para las conversaciones. Aquí están algunas sugerencias (también vea la sección de diálogo en grupo):

lea el contenido relevante antes de venir a la reunión.

cuando alguien está hablando, mantenga una intención fuerte de estar presente.

practique el NO interrumpir.

hable y escuche desde el corazón.

cerciórese de que cada voz sea oída.

DISEÑO DE LAS REUNIONES

Esta guía proporciona los materiales que usted puede utilizar para preparar reuniones de cualquier manera que usted le guste. Le animamos a que sea creativo y siga la energía del grupo. Incluso si usted elige no utilizar un diseño de la reunión, ayuda el tener uno disponible como punto de partida. Aquí están algunos elementos y un flujo para la tarde que recomendamos.

Creando el espacio (5 –10 minutos) – siéntese en un círculo y haga un momento de silencio para centrarse en el Presente juntos. Usted puede encender una vela o invocar el espacio sagrado de alguna manera.

Este es un buen momento para leer un poema o para ofrecer una intención: por ejemplo, "que nuestro tiempo juntos ayude a cada uno de nosotros a estar más completamente despiertos a la belleza y al misterio de la existencia, y pueda esto traer más sentido a nuestro mundo."

Registro (10 –15 minutos) – si el grupo es nuevo, cerciórese de que cada uno tenga la ocasión de presentarse, decir de dónde son y porqué vinieron. Incluso si en el grupo ya están familiarizados el uno con el otro, puede todavía aún ser provechoso circundar el círculo, comprobando los intereses y las curiosidades específicos que los miembros han traído a esta reunión. Cada presentación no debe durar más de dos minutos.

¿De qué estamos hablando? (15 – 20 minutos) – repase el contenido del capítulo invitando a la gente a para compartir las secciones que más le interesaron.

Diálogo Grupal (45 - 60 minutos) revela las preguntas de el diálogo para inspirarse. Las preguntas se entremezclan a través de la lectura. Algunos capítulos tienen preguntas adicionales al final. Ya que hay muchas preguntas, le sugerimos que usted lea cada una en voz alta y responda a los que tienen la mayor energía para usted. Algunas preguntas lo invitan a usted a explorar intelectualmente, algunas son más personales, y otras son prácticas. Nosotros recomendamos altamente que usted dedique tiempo a compartir pensamientos y reflexiones en cada una de estas áreas.

En la sección titulada "Diálogo Grupal" que sigue, nosotros ofrecemos sugerencias para hacer el dialogo tan rico como sea posible.

Ejercicios y Actividades (20 minutos por ejercicio) – cada capítulo incluye varias actividades diseñadas para ayudarle a integrar completamente el material y a explorar sus implicancias.

Los ejercicios se pueden entremezclar con los diálogos o hacerlos después. Hay actividades grupales para enriquecer sus reuniones y actividades y prácticas individuales para permitir una exploración más profunda.

Compartiendo los recursos (5 –10 minutos) - proporcione la oportunidad a la gente para que distribuya los recursos, los artículos, y la información sobre el asunto o tema. Anime a la gente a que recolecte materiales para compartir en grupos futuros.

Llevar a casa (5 minutos) – cada capítulo incluye algunas actividades o prácticas que usted puede hacer en casa. Repase sus posibilidades y decida lo que usted se comprometerá a hacer.

La comprobación (10 –15 minutos) – circunde el círculo para compartir las intenciones y los compromisos para las prácticas que las personas harán en sus hogares, para ofrecer gratitud y apreciaciones, y para hablar a cerca de lo que funcionó o no funcionó en la reunión. El Facilitador siguiente podría tomar notas para las reuniones futuras.

El plan a continuación (5 minutos) – Planee la reunión siguiente. Cerciórese usted de haber establecido una fecha, un anfitrión, un Facilitador, y el capítulo que se estudiará.

Cierre (5 minutos –) Finalice la reunión haciendo un momento del silencio y ofreciendo una bendición o poema. Si usted encendió una vela para la reunión, usted puede apagarla como parte de su ritual de cierre.

DIÁLOGO DEL GRUPO

"una gran cantidad de gente piensa que están pensando cuando simplemente están cambiando de lugar sus prejuicios."—David Bohm

¿Qué hace de algunas conversaciones tanto más jugosas y satisfactorias que otras? A veces

tiene que hacer con el contenido. A menudo, es la manera en que la gente habla y escucha al otro. En el mejor de los casos, la conversación puede ser una exploración compartida hacia una mayor comprensión, conexión, y

posibilidad. El buen diálogo no consiste en las discusiones, posturas, la defensa, acotaciones graciosas, u otras formas de comunicación donde no descubrimos nada nuevo ni nos conectamos el uno con el otro.

El buen diálogo cambia realmente la forma en cómo pensamos.

Instrumento para Hablar - muchas investigaciones han sido realizadas explorando estructuras que hacen de las charlas grupales verdaderamente generadoras. Algunas herramientas, como un bastón o instrumento que habla (típicamente la barra o el poste de madera), es antiguo. Usar bastón para hablar es una estructura simple que ayuda a que se profundice la conversación. La persona que sostiene el bastón habla desde el corazón. Cuando no sostiene este bastón usted mismo, escuche al que habla. Si usted desea hablar, haga un gesto indicando que usted quisiera que le sea pasado el bastón para poder hablar.

Diálogo de Bohm - un acercamiento más reciente al diálogo fue desarrollado por el físico cuántico David Bohm. El diálogo de Bohm es un proceso que pone en práctica muchos de las ideas expresadas en Qué Rayos Sabemos Nosotros!? Si está interesado usted puede aprender más aquí:

www.thedialogueproject.org/dialogue.htm. Su propósito es ayudar a exponer y a librarnos de hábitos mentales, de modo que no estemos solo repitiendo cansadas creencias y presunciones, pero sí trayendo nuevos pensamientos y creando nuevas redes neuronales o neurales juntos.

Cualquier herramienta que usted utilice, sin importar lo formal de su diálogo, tenga una gran aventura.

Que Dios esté con los que exploren

En la causa de entender:

A quienes la búsqueda lo lleva lejos

De lo que es familiar y cómodo

y los conduce al peligro o a la soledad aterrizante.

Intentemos entender su enfrentamiento o

Lenguaje inusual; la vida infrecuente de sus emociones,

Para ellas se han visto afectados y se han formado y han cambiado

Por su lucha en las fronteras de una oscuridad salvaje,

Apenas como podemos ser afectados, formado, y cambiado

Por las introspecciones que nos traen de nuevo a nosotros

Bendíganlos con fuerza y paz.

Amen

Por Luenig, Del "Árbol Del Rezo"

Sobre el Instituto de las Ciencias Noetic (The Institute of Noetic Sciences)

Esta guía de estudio fue creada por el Instituto de las Ciencias Noetic - The Institute of Noetic Sciences - (IONS). Los IONS son una organización de investigación y educativa sin fines de lucro que sirve a un movimiento emergente de ciudadanos globalmente conscientes quienes se dedican a manifestar nuestras más altas capacidades para crear un mundo mejor.

La palabra "noetic" viene del Griego antiguo nous. Refiere a saber interno: una clase conciencia intuitiva que provee directo e inmediato acceso al conocimiento desde más allá de nuestros sentidos normales y pensamiento racional. Las Ciencias Noetic exploran el cosmos interno de la mente —de la mente, alma, espíritu— y cómo se relaciona con el cosmos externo del mundo físico.

En el viaje de 1971 de regreso de la luna a casa, el astronauta Edgar Mitchell del Apollo 14 tuvo un gran cambio en su vida, guiándolo a la visión y creación de IONS. Cuando vio el planeta Tierra flotando en el vasto universo, el se sintió lleno por un profundo sentido de conexión universal. En las palabras del propio Mitchell: “La presencia divina se convirtió casi palpable, y supe que la vida en el universo no era solo un accidente basado en procesos aleatorios... el conocimiento vino a mí directamente”.

Hoy en día, una gran comunidad Noetic satisface la visionaria misión de Mitchell a través de investigaciones de frontera, programas de aprendizaje transformadores y 30.000 miembros.

IONS conduce y sponsorea investigaciones marginales llevándolas a los potenciales y al poder de conciencia que incluyen percepción, creencias, atención, intención e intuición.

El instituto explora fenómenos que no necesariamente encajan en los modelos científicos, pero si mantienen un compromiso con el rigor científico. IONS construye una comunidad, provee formas a sus miembros y colegas para compartir sus experiencias e ideas el uno con el otro a través de grupos comunitarios locales, discusiones en línea, y otras oportunidades a través de la red.

IONS no es una asociación espiritual, ni un grupo de acción política, o instituto que persigue una causa única.

El IONS honra a las mentes abiertas que se acercan, y las múltiples formas de conocimiento, trae discernimiento a su trabajo y apoya diversas perspectivas en asuntos sociales y científicos.

RECURSO: Para la información de carácter general sobre los IONES visite nuestro Web site: www.noetic.org para más información sobre la investigación de los IONES vaya a: www.noetic.org/research.cfm . Para descubrir sobre comunidad los grupos vaya a: www.noetic.org/community.cfm . Para hacerse miembro de Los IONES haga click: www.noetic.org/membership.cfm

Recursos Adicionales

LIBROS

Bohm, David. On Dialogue. Routledge, 1999.

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

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

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

Jaida N'Ha, Sandra. The Joy of Conversation. Utne, 1997. The Utne Reader–sponsored guide to co-creative salons of all types. Excellent write-ups on study circles, listening circles, and more. See: www.utne.com

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

INTERNET

Para una lista informativa distinguiendo diálogo del debate, vea el Diálogo vs. el Debate en la base de datos de Literatura Adulta Nacional de Canadá: [Www.nald.ca/clar/study/scdvd.htm](http://www.nald.ca/clar/study/scdvd.htm)

Para una descripción general de muchos tipos de diálogo y facilitación, vea el diálogo y la facilitación en el sitio Web de www.co-intelligence.org del Instituto de Co-intelligence.

CENTRO DE RECURSOS

El Centro Del Recurso Del Círculo Del Estudio, Caja 203, Japutas, CT, 06258 del Po. Teléfono (860) 928- 2616. FAX (860) 928-3713, email scrc@neca.com y www.studycircles.org Provee materiales de enseñanza, paquetes del círculo de estudio, y guía. Personal de ayuda. Usted puede preguntar por su guía del círculo de estudio "construyendo Barrios Fuertes"y el kit del gran barrio, que es un plan para organizar ciudades enteras, así como también la guía de diálogo.

Reconocimientos

Se necesita una aldea o poblado para escribir una guía de estudio. Estamos agradecidos con cada miembro de la aldea:

Director Ejecutivo: Marilyn Schlitz, PhD
Director Del Proyecto: Gwen Gordon
Director Del Negocio: Stephen Dinan
Consultor Editorial: Keith Thompson
Ayuda De la Producción: Charlene Farrell, Matthew Gilbert, Jenny Mathews, Jeffrey Zienowicz
Redactores De Copy: Vesela Simic
ESCRITORES/INVESTIGADORES
Gwen Gordon, June Katzen, Christian de Quincey, PhD, Dean Radin, PhD,
Margarita Rigoglioso, Marilyn Schlitz, PhD, Keith Thompson, Cassandra Vieten, PhD
ASISTENTES DE INVESTIGACIÓN
Bob Lange, Lael O'Leary, Thomas Mc Farlane, Gregory Mengel, Michelle Woodward

"el éxito de las obras maestras parece residir no tanto en su libertad de fallas – toleramos de hecho los errores más gruesos de todos ellos – sino en la persuasión inmensa de una mente que tiene una perspectiva abierta totalmemnte."—Virginia Woolf

"el universo se hace de las historias, no de átomos."—Muriel Rukeyser

Desde entonces los seres humanos primero desarrollaron la capacidad de pensar y de preguntarse, nos han aterrorizado por la magnificencia, la belleza, y las fuerzas de la naturaleza que a veces aterrorizan. Atestiguando el milagroso viaje desde el nacimiento hasta la finalidad de la muerte, nuestros antepasados se preguntaban:

¿De dónde vinimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Adónde vamos? Como nosotros, desearon saber cómo cupimos en el mundo alrededor nuestro.

Para hacer que tengan sentido estos misterios nos creamos historias. Algunas culturas crean historias acerca de los espíritus propios de la naturaleza, otros sobre un dios del cielo que gobierna desde arriba y aún todavía otros nos dicen que estamos solos en el universo.

¿?

¿Podemos decir que cualquiera de estas historias es más verdadera, mejor, o más válida que otras?

Si es así, ¿de qué manera?

¿Cómo evaluamos qué es cierto?

¿Y qué ocurre cuando las historias en las que hemos confiado dejan de tener sentido?

Las ideas que se presentaron en la película *Que Rayos sabemos nosotros!?* retan a la historia predominante que occidente se ha dicho a sí mismo en los pasados 300 años. La paradoja es que estos retos salieron de estudios de profundización de la ciencia occidental. Ciertamente, la historia de la ciencia puede ser mirada como una evolución de ideas que el revela que la realidad no es tal como se muestra, ni somos nosotros precisamente quién pensamos que somos. La película presenta una cierta cantidad de ciencia y filosofía que son la base de una historia nueva, y las implicancias son paradigmas haciéndose pedazos.

¿Qué es un paradigma?

La palabra “paradigma” se refiere al sistema de cuadro conceptual, de sistema de creencia, y la perspectiva global a través de la cual vemos e interpretamos el mundo.

El diccionario define paradigma como “un patrón, ejemplo, o un modelo.” La palabra deriva del griego *paradeigma*, compuesta de *para*, significando “al lado de o más allá,” y *deigma*, significado “ejemplo” o “una muestra.” Así es que *para-digma* quiere decir “al lado de o más allá de.”

EL CAMBIO DE PARADIGMA

¿Qué es un paradigma?

¿Cómo cambian los paradigmas?

¿Cómo sabemos qué sabemos?

¿Qué es la verdad?

El Cambio de Paradigma

10

El Instituto de Noetic Sciences Captured Light Industries

¡Qué rayos sabemos nosotros!? --- Guía de Estudio

Ejemplo; “Podríamos decir que es eso que está al lado o “acomoda” a un ejemplo – por lo tanto, un modelo.

También podríamos decir que es eso que está “más allá de la vista, “insinuar que es algo que es en cierta forma invisible o pasa inadvertido. Así, el paradigma adquiere un sentido doble, queriendo decir ambos uno el modelo de algo (por ejemplo, el mundo) y una estructura invisible (por ejemplo, el sistema de pensar a través del cuál miramos al mundo).

Nuestro paradigma determina lo que podemos ver, cómo pensamos, y lo que hacemos. Nosotros no cuestionamos su exactitud porque estamos usualmente ajenos a su existencia. Haciendo un intento para reflexionar sobre nuestra cosmovisión es como tratar de estudiar el color al traer puesto anteojos con cristales coloreados de azul. No nos podemos distanciar lo suficiente nosotros mismos como para ver cuánto afecta ello nuestra percepción. Simplemente asumimos que la forma en que vemos cosas es la forma en que realmente son. Nuestros paradigmas son usualmente todo lo que sabemos y sólo se convierten perceptibles para nosotros cuando encontramos unos que son diferentes a nuestros.

PARADIGMAS CIENTÍFICOS

El historiador de ciencia Thomas Kuhn hizo resaltar paradigmas en su libro clásico *La Estructura de Revoluciones Científicas* (la Universidad de Chicago, 1962). Él describe cómo sostiene la comunidad científica paradigmas, “como una decisión judicial aceptada por el derecho común.” Kuhn procede a explicar:

“Los paradigmas ganan su estatus porque son más exitosos que sus competidores solucionando algunos problemas que el grupo de practicantes ha venido a reconocer como exactos. El éxito de un paradigma. . . Es al principio mayormente una promesa de éxito descubrible en selectos y aún incompletos ejemplos. La ciencia normal consiste en la materialización de esa promesa.”

Según Kuhn, un paradigma científico es más como una hipótesis que “la ciencia normal “elabora acumulando más y más datos. Como tal, los científicos tienden a buscar consistencia y evitar novedad. Frecuentemente pasan por alto anomalías que desafían el paradigma existente hasta que esas anomalías son tan disruptivos como para ser ignoradas.

Cualquier paradigma científico toma lugar dentro de un contexto cultural que soporta el proyecto de ciencia. Mientras los paradigmas pueden existir en muchas escalas – la familia personal, la comunidad – emanan de la cabecera del río de un paradigma cultural más profundo que es el contexto dentro del cual nuestra comprensión de ciencia o religión existe.

Las Metáforas con las que vivimos de acuerdo

Nuestras suposiciones de fondo acerca del universo están incrustadas en las metáforas que usamos. La Eco-filósofa Joanna Macy hace un reconocimiento de cinco metáforas centrales a través de las cuales las personas de diferentes tradiciones espirituales ven al mundo: El mundo como campo de batalla, el mundo como aula, el mundo como trampa, el mundo como amante, y el mundo en sí mismo. Hemos sumado a esta lista: El mundo como máquina.

Recurso: Para más información acerca del trabajo de Joanna Macy, vea www.joannamacy.net

El mundo como campo de batalla

“Muchas personas ven el mundo como un campo de batalla, dónde el bien y el mal son puestos uno en contra del otro y las fuerzas de luz luchan en contra de las fuerzas de oscuridad. Esta tradición antigua nos remonta a los Zoroastrianos y los Maniqueos. . . . Allí está el sentido que usted pelea la batalla de Dios y que finalmente usted ganará. William Irwin Thompson llamó esta clase de certeza y arrogancia moral ' el apartheid del bien, ' “nos dice Macy.

Cambio del Paradigma

El mundo como aula

“una versión más inocua de la imagen del campo de batalla, “que nos ofrece Macy, “es la imagen del mundo como un aula, un tipo de gimnasio moral donde a usted lo hacen pasar a través de ciertas pruebas que probarían su temple y le enseñarían ciertas lecciones, así es que usted puede graduarse para otras recompensas. Ya sea un campo de batalla o un aula, el mundo es un campo de prueba, con pequeño valor más allá de eso. Lo que si cuenta son nuestras almas inmortales, las cuáles están siendo probadas aquí. . . . Por el bien de su alma, usted está listo para destruir.”Estos dos puntos de vista son fuertes entre religiones monoteístas. Pero según Macy, los agnósticos también pueden caer víctimas de esta forma de pensar cuando se vuelven militantes o arrogantes morales. El fundamentalismo tiene ambos adherentes religiosos y seculares.

EL MUNDO COMO TRAMPA

“Aquí la visión no es involucrarse en luchas o vencer al enemigo, sino desenredarnos y escaparse de este mundo desordenado. Tratamos de liberarnos nosotros mismos y ascender a un plano más alto, suprafenomenal. Esta postura se basa en una vista jerárquica de la realidad, dónde la mente se ve como más alta que la materia y el espíritu está por sobre la naturaleza.

Esta vista alienta el desprecio por el plano material, “según el punto de vista de Macy. La cosmovisión occidental se basó en esta metáfora, siendo la trampa la ilusión de que el mundo fenomenal es real. Para conocer la verdad uno debe entender directamente las ideas eternas, platónicas trascendentales o formas. Estas formas perfectas son invariables, un bienvenido alivio del abrumador caos de mundo.

Los elementos de esta cosmovisión se han introducido en todas las religiones principales de los últimos 3,000 años, a pesar de sus metafísicas. Macy nos dice, “Muchos de nosotros en caminos espirituales nos inclinación por esta vista. Queriendo afirmar una realidad trascendente bien definida de una sociedad que da la apariencia de ser muy materialista, nosotros la colocamos en un lugar suprafenomenal, removido de confusión y sufrimiento. La tranquilidad que las prácticas espirituales pueden proveer, nosotros suponemos, que forma parte de un lugar lejano de nuestro mundo y al cual se puede ascender y podemos estar seguros y serenos.”Para aquellos no comprometidos en las búsquedas espirituales, otra versión de esta cosmovisión es la idea que necesitamos quedar curados de todas nuestras neurosis y nuestros "cuelgues" repentinos e imprevistos primero y luego podemos participar en el mundo. En esta vista el yo y el mundo se ven como esencialmente separados, así es que creemos que podemos sanar uno sin sanar el otro.

EL MUNDO COMO MÁQUINA

También conocido como la modernidad, el mundo es mirado como una colección de objetos inanimados que interactúan en las formas previsibles, mecanicistas basadas en las leyes matemáticas (desarrolladas principalmente por Isaac Newton y así conocido como Newtonianianos, o física clásica). Introducido en el siglo

diecisiete por Descartes, Newton, Bacon, y otros, la modernidad estableció una discontinuidad entre la mente y la materia, lo subjetivo y lo objetivo, y finalmente entre la ciencia y la religión. A través de siglos de lucha entre un creciente ola de empíricos que batallaron en contra de una teología arraigada, una tregua inquieta fue desarrollada. La ciencia afirmó el dominio del mundo físico, la religión reclamó el dominio del mundo mental.

El recurso: Para mayor información sobre la revolución científica, vea la revolución científica en www.fordham.edu/halsall/mod/ del sitio Web de Internet Modern History Sourcebook Modsbook09.html. --- para mayor información sobre el amor y la biología evolucionista, vea a Dr. G.Campbell Teskey "Debate de la A de ' la A de "David Buss la Pasión Dangerous ' - los Celos y Evolutionary

La psicología "www.abskeptic.htmlplanet.com/files/speaker_200203_tes.htm --- para información general en la psicología evolucionista, realice una búsqueda usando las palabras "el trabajo evolucionista

La psicología "en la Psicología Hoy www.psychologytoday.com

¿En una cosmovisión dónde el reconocimiento médico y los mentales desdoblaron las lealtades, qué les ocurre a los poderosos impulsos religiosos y espirituales, cuál se ocupa del papel esencial de significado en nuestras vidas? El teórico integral Ken Wilber sostiene que cuándo a necesidad humana básica es conducida a los niveles más bajos la necesidad de trascendencia reaparece "lateralmente", a través de compulsiones para acumular posesiones y poner un énfasis sobre el ego.

EL MUNDO COMO AMANTE

Macy nos dice eso con esta visión, "El Mundo es contemplado como un socio más íntimo y gratificante. En el hinduismo encontramos algunas de las expresiones más ricas de nuestra relación erótica con el mundo. El deseo obra un papel que manifiesta un mundo creativo aquí, y el hinduismo rinde culto a Krishna, donde canciones devotas, o bhajans, echan mano de los anhelos eróticos de un cuerpo y un alma. . . . Usted se siente a usted mismo abrazado en la primitiva obra erótica de la vida. Esta afirmación erótica del mundo fenomenal no es limitada al hinduismo. Las religiones antiguas de la Diosa, que no han sido exploradas, también lo traen, como las tensiones del Sufismo y la Kabbalah, y el Cristianismo tiene su tradición de misticismo nupcial."

A los poetas Románticos del siglo diecinueve como Blake, Wordsworth, y Shelley sintieron esta afinidad erótica con el mundo, como lo hizo Walt Whitman en su "el cuerpo eléctrico."El Movimiento Transcendentalista Americano, con Emerson y Thoreau, también comulgó profundamente con el mundo natural para descubrir eso y haciéndolo se convirtieron en seres humanos más completos.

Recurso: Vea a "Eros y afrodita "por Erin Sullivan en www.erinsullivan.com/articles/Erosaphroditearticle.htm vea a "Eros y la Psicología de Cosmovisiones "por Eugene

Webb en <http://faculty.washington.edu/ewebb/Eranos.html>

El mundo como si mismo

El mundo como amante es un complemento para el mundo como si mismo. El sujeto (el amante) y objeto (el bien amado) ya no están separados. El mundo es un todo interconectado y cada individuo un nodo en la trama

viva de la vida. La tradición hindú ofrece la imagen de la red de Indra, en la cual cada nodo es una joya que brilla tenuemente con la reflexión de todos los demás nodos.

En pensamientos budistas encontramos esta idea expresada en el concepto de “origen dependiente”, o la causalidad mutua. Hoy esta percepción también surge en las áreas de la ciencia – en la teoría general de sistemas, la ciencia de la complejidad, y la física cuántica. Estamos descubriendo que la Mente es inmanente en la naturaleza, extendiéndose mucho más allá de los intervalos de nuestro propósito consciente individual.

Recurso: Para mayor información sobre Paticca Samutpada, vea

www.akshin.net/philosophy/Budphilcausality.htm

¿?

- ¿Cuánto opera usted dentro de cada uno de estas cosmovisiones?
- ¿Cómo ve usted estas cosmovisiones expresadas en el mundo alrededor suyo?
- ¿Cada uno de estos puntos de vista es igualmente válido?
- ¿Qué hace a algunos más válidos que otros?

El autor Robert Todd Carol nos advierte acerca de un concepto equivocado común de “lo que hace que un paradigma sea relativo y subjetivo, y por consiguiente puramente personal sin conexión o prueba en realidad. Una parte de esos que piensan que el creacionismo y la evolución son paradigmas irreconciliables o teorías cometen este error. Puede ser cierto que todas las teorías y creencias sean ' subjetivas ' hasta cierto punto, pero esto no quiere decir que todos ellos sean igualmente útiles o probables, o sean del mismo tipo.”

Recurso: Vea “que Paradigm y Paradigm Cambian de Posición “en “El Diccionario del Escéptico “en www.skepdic.com/paradigm.html

Como la Cosmovisión Cambia de Dirección

“Hoy la Mente de la Novela del Oeste parece experimentar un transformación de época, de una magnitud quizá comparable a cualquiera en la historia de nuestra civilización.

Creo que podemos participar inteligentemente en esa transformación única de la cual hemos sido informados históricamente.”–Richard Tarnas

UNA HISTORIA BREVE DE LA COSMOVISIÓN OCCIDENTAL

Según el historiador y filósofo Richard Tarnas, occidente se ha adentrado en tres fases en sus 2000 años de historia, en cuáles se pueden distinguir cosmovisiones prevaletentes bien definidas: La Cosmovisión Clásica, la Cosmovisión Pre-Medieval o Moderna, y la Cosmovisión Moderna mecanicista.

El paradigma clásico – la Era de los dioses y la cosmovisión Griega Antigua de los Oráculos. El conocimiento es transmitido por los dioses a los oráculos. El significado fue otorgado por los dioses. A partir de los filósofos pre-Socráticos y seguidos por Sócrates, Platón, y Aristóteles, la filosofía griega se aleja de dioses y oráculos y progresivamente entra en el aspecto general de la naturaleza y el poder de la razón para revelar la naturaleza de la realidad.

El paradigma pre-Moderno – la Edad de cosmovisión de fe / superstición Medieval. El conocimiento deriva de la autoridad; significando que deriva de las simpatías entre cosas, como en la doctrina Hermética de “como es arriba, es abajo.”

El paradigma moderno – la Edad de la Razón / Empírica / Ciencia . Comenzando en el siglo diecisiete hasta el día de hoy. Era de análisis, reduccionismo, individualismo, y el mecanismo. El significado es proyectado por la mente humana sobre la naturaleza.

La causalidad mecánica es la única forma en que las cosas se mueven o cambian. La metáfora orientadora es la máquina. El tiempo es lineal.

¿?

¿Representa esta historia progreso?

¿Si es así, hacia qué?

¿Qué se ha perdido en el desarrollo de la cosmovisión de Occidente?

¿Qué ha sido ganado?

¿DÓNDE ESTAMOS NOSOTROS AHORA?

Mientras la modernidad prevalece como el paradigma dominante de occidente, otras cosmovisiones existen a lo largo de ella simultáneamente. El sociólogo Paul Ray, quien ha usado la investigación por encuesta para identificar movimientos nuevos dentro de nuestra sociedad, sostiene que esas tres subculturas primarias existen aún hoy: Los Tradicionalistas, los Modernistas, y los Cultural Creativos.

Los tradicionalistas son conservadores culturales que tienen el deseo de conservar la simplicidad pre-moderna de la vida. Ray también llama a este Heartlanders, quién “creen en una imagen nostálgica de regreso al pequeño pueblo, América religiosa, correspondiente al período entre 1890 a 1930. . . En lo que creen son las buenas formas americanas tradicionales.”

Los modernistas, dice Ray, son una extensión de la Iluminación. Este grupo “promueve un cambio agresivo, progreso material, y formas de la gran ciudad. Lo que es más distintivo acerca de este grupo es su creencia en una economía tecnológica que cambia la forma del planeta.”

Cultural Creativos se llaman porque prefieren operar al borde del ataque de cambio cultural. Paul Ray dice que tienen ambos valores, centrados en su persona y los verdes (ecológicos). Están preocupados por la psicología, vida espiritual, de auto-actualización, y la auto-expresión.

Les gustan las cosas extranjeras y exóticas, disfrutan nuevas ideas que se avocan en defensa para las mujeres y la minoría pública, y apoyan la noción de sustento ecológico.

Según Ray, los portadores de la cultura del Tradicionalismo, o los Heartlanders, están conformados por el 29 por ciento de la población de hoy en los Estados Unidos, o acerca de 56 millones de adultos.

Los modernistas comprenden 47 por ciento de la población, u 88 millones de adultos, y los Cultural Creativos comprenden el 24 por ciento de la población demográfica adulta, o 44 millones de adultos.

Recurso: Vea “La Subida de la Cultura Integral “por Paul Ray en www.noetic.org/publications/issue37/r37Ray.html --- Para una entrevista con Paul Ray, vea www.paraview.com//Pablo_ray.htm

¿?

¿Si es cierto, qué son las implicaciones de esta información?

¿Cómo cambia el sentido de usted mismo?

¿Qué lo hace posible?

¿DÓNDE VAMOS NOSOTROS?

Las cosmovisiones se forman para solucionar problemas. Cambian cuando las soluciones existentes ya no surten efecto y los problemas nacientes requieren acercamientos nuevos. ¿Algunas veces los problemas son conceptuales – cómo hacemos que tenga sentido la nueva información que ha sido interpretada dentro de nuestro marcos existente? En otras veces los problemas son más prácticos – una cosmovisión podría conducir a las guerras, las extinciones masivas, y un sentido de alienación. Algunas veces, al igual que con el modernismo, una cosmovisión que solucionó algunos problemas termina creando otros.

PROBLEMAS EN LA CIUDAD DEL PARADIGMA

En los últimos 300 años la sociedad moderna ha confiado primordialmente en el descubrimiento científico contarnos sobre la naturaleza de realidad. Por un lado, nosotros todos nos hemos beneficiado enormemente de las tecnologías que la ciencia ha hecho posible. Por otra parte, muchos pudieron haber sentido recelo cuando la ciencia no puede dar razón o puede explicar nuestras experiencias más personales y significativas. Muchos encuentran una incompatibilidad entre lo que saben a raíz de su experiencia y lo que saben a través de la ciencia.

Las experiencias del tipo fuera del cuerpo o experiencias cercanas a la muerte, telepatía, clarividencia o visión remota, y los efectos poderosos de la sanación por intención y la oración son algunas de las anomalías que desafían las explicaciones científicas dominantes sobre cómo funciona el mundo.

Sin embargo, estamos presenciando una convergencia notable de descubrimientos en las fronteras de ciencia que parecen soportar sabiduría muy antigua de tradiciones espirituales perennes. Aprendemos, por ejemplo, de la física cuántica acerca de las formas que ciertos aspectos de realidad trascienden nuestra comprensión usual de tiempo y el espacio, y aprendemos de neurociencias y estudios de conciencia conexiones notables entre la mente y el cuerpo. Los fenómenos como “lo interconectado cuántico no localmente “y el poder de la mente y las emociones para afectar el cuerpo (y otras partes del mundo físico) no caben en la historia dominante de cómo trabaja el mundo.

Gradualmente, los puntos de vista puramente mecanicistas tienen probabilidad de ser reemplazados por las revelaciones verdaderamente abrumadoras de la física cuántica, sistemas y teorías complejas, psiconeuroinmunología, y otros estudios del cuerpo - mente en la investigación de conciencia. Por decenios, las noticias de estas ciencias fronterizas le han estado llegando al público general, en parte por los esfuerzos de concientizaciones de organizaciones como el Instituto de Ciencias Noetic.

La historia emergente nos dice que el universo no consta de cosas pero si de posibilidades – que las relaciones y los procesos son más fundamentales que las sustancias. Como el teólogo Thomas Berry lo pone, “El Mundo es una comunión de temas, no una colección de objetos.” Es un mundo como amante y un mundo como el auto-consciente, desarrollando universo, en el cuál participamos a través de cada pensamiento y acción. ¡Qué Rayos sabemos nosotros!? Ha tocado un nervio porque para muchos miles de personas es la primera validación pública de lo que privadamente han conocido o han sospechado por largos años: La realidad es mucho más misteriosa de lo que nos han enseñado. Y el corazón de este misterio es la creatividad y la potencia de la conciencia.

El filósofo Duane Elgin lo pone así: *“Creo que la tendencia de más grande alcance de nuestros tiempos es un cambio emergente en nuestra visión compartida del universo – de pensar en él como algo tan muerto para experimentar eso como vivo. En suponer el universo tan vivo y nosotros como continuamente sostenidos dentro de esa vitalidad, vemos que estamos íntimamente relacionados con todo lo que existe. Esta compenetración ... representa una nueva forma de mirar y referente al mundo y vence la separación profunda que ha marcado nuestras vidas.”*

Podemos preguntarnos por qué es tan difícil aceptar nuevas ciencias y actualizar nuestra versión de la realidad. Pero las cosmovisiones cambian lentamente con el paso del tiempo. Consideremos que hemos sabido por cientos de años que el mundo es redondo y gira alrededor de su eje, pero todavía hablamos en términos de la puesta de sol sobre el horizonte. Asimismo, los descubrimientos de físicos cuánticos no son recientes. La teoría fue primeramente desarrollada hace 70 años. Y no importa cuán bien pensamos que entendemos las implicaciones de la teoría atómica y neurociencias, que nos dice que la materia está en su mayor parte llena de espacio vacío y que nuestros cerebros “construyen” nuestras percepciones del mundo, la población mundial mira y siente muchísimo que eso está “allí afuera, “sólido y fidedigno.

¿Cómo podemos venir a saber y abrazar nuestras nuevas comprensiones de la realidad?

¿Cómo Rayos sabemos lo que sabemos?

“Lo que usted no puede saber en su cuerpo no lo puede saber en ningún otro sitio.”– Los Upanishads

No hay uso haciendo un intento, ' dijo Alicia. 'Uno no puede creer cosas imposibles .' 'Me atrevo a decir que usted no ha tenido mucha práctica. Cuando tenía su edad, siempre lo hice durante al menos media hora al día. Porque, algunas veces he creído hasta seis cosas imposibles antes de desayunar.'”–Lewis Carroll

No podemos cambiar nuestras suposiciones fundamentales acerca del mundo sin cambiar la forma que ganamos conocimiento acerca de ellas. Cada cosmovisión tiene una forma correspondiente de saber, llamada una epistemología. La epistemología es la rama de filosofía que estudia el conocimiento. Trata de contestar la pregunta básica: ¿Qué distingue el conocimiento verdadero (adecuado) del conocimiento falso (inadecuado)? Prácticamente, esta pregunta se traduce en asuntos de metodología:

¿Cómo puede uno desarrollar teorías o modelos que son mejores que las teorías irreconciliables?

ES LÓGICO

El prejuicio occidental hacia el racionalismo y el empirismo comenzó con los griegos. A la vista de Platón, el conocimiento es meramente una conciencia de ideas universales o formas absolutas, existiendo independiente de cualquier tema tratando de entenderla. Aunque Aristóteles le puso más énfasis a métodos lógicos y empíricos para recoger conocimiento, él todavía acepta la visión que tal conocimiento es una aprensión de principios necesarios y universales.

Después del Renacimiento dos posturas epistemológicas principales dominaron la filosofía: El empirismo, que ve al conocimiento como el producto de la percepción sensoria, y el Racionalismo, que lo ve como el producto de la reflexión racional.

La revolución científica proveyó herramientas aun más exactas intelectualmente y físicamente, con las cuales probar y analizar el mundo. Fuimos adiestrados para suprimir nuestra experiencia subjetiva a fin de que los sentidos puedan recoger datos sin “obstáculo” o “la distorsión.”

LAS FORMAS NORACIONALES DEL SABER

Otras formas poco racionales del saber – como la fe, la intuición, la compenetración espiritual, la naturaleza, y la sabiduría basada el cuerpo – han sido asociadas con anteriores etapas del desarrollo cultural y por consiguiente han sido consideradas regresivas. Interesantemente, a pesar de ello, la ciencia ha hecho muchos descubrimientos de estas formas poco racionales del saber.

El químico alemán Kekule ponderó extensamente sobre la estructura de la molécula de benceno. Una tarde al dormir y en un estado de sueño hipnótico, él vio a una serpiente vertiginosa mordiendo su propia cola. Él se despertó con la idea de que los átomos del benceno tienen la forma de un anillo. De hecho, muchos científicos prominentes – incluyendo a Rene Descartes, James Clerk Maxwell, y Nicola Tesla – todos han recibido inspiración para sus descubrimientos a través de los sueños y las visiones.

“El sentimiento religioso cósmico es la incitación más fuerte y más noble para la investigación científica,” dijo Einstein, quien habló de verdades que uno “las percibe pero no pueden expresarlas.” Y cuando se le preguntó cómo supo él que la solución a un problema era verdadera, él contestó que él lo sintió en sus músculos. Otros científicos hablan de verdades que puede ser sabidas a través de un sentido estético que sucede cuando un problema es solucionado con elegancia y simetría.

Barbara Alice Mann, médica, conocida autora y una oradora en historia y cultura Iroqués, escriben en su libro *Iroquoian Woman* (NdT: Iroquoian, lenguaje de la familia de los Iroqueses o Iroquies, un grupo de tribus indígenas que habitaban en Norte América y Canadá): *Las Gantowisas* (NdT: especie de chamanas entre las mujeres iroqueses) (Nueva York: Pedro Lang, 2000.) El “progreso escolar occidental retrata la medicina Iroquesan (y toda la Nativa o Natural) como pensamientos mágicos. . . . Es, sin embargo, prejuicio occidental, no observación empírica, lo que define la medicina Natival como superstición infantil, las hace aparecer como las invenciones de una imaginación embrollada, y el trabajo del espíritu como una fantasía.” Ella habla de medicina Americana Nativa como un “potencial místico” que no es el equivalente del concepto occidental de magia. Esta medicina trata primordialmente con estados no ordinarios de conciencia, que incluyen el trance del medium así como también “los estados ceremoniales de reverencia, durante el cual el ritual es realizado; el vidente indica, en qué momento el pasado o el futuro es vislumbrado; yendo más lejos, acontecimientos distantes son contemplados; y viajes fuera del cuerpo de un espíritu, usualmente en un Viaje al Cielo.” Toda esto, dice ella, son formas verdaderas y válidas de obtener conocimiento a partir del universo.

Se ha animado a las mujeres tradicionalmente a que reciban conocimiento de maneras no tradicionales.

En la antigua Grecia, Italia, Egipto, y Turquía, por ejemplo, las mujeres hicieron las funciones de oráculos o sibilas, entrando en trance para revelar información acerca del pasado, presente, y el futuro. Los reyes y los generales buscaron su consejo porque era preciso y fidedigno, en particular en lugares como Delfos y Dodona en Grecia y Cumae en Sicilia. Nadie sabe exactamente cómo estas mujeres tuvieron acceso a su conocimiento, pero las fuentes antiguas sugieren que lograron llegar a los estados relativos al oráculo a través de vapores especiales que inspiraban o ciertas aguas de la tierra que bebían, macando hojas particulares o aspirando humo de plantas quemadas, o ingiriendo o ungiéndose a sí mismas con cataplasmas de hierbas especiales.

Se las dijo que mientras las antiguas mujeres canalizaban la voz de divinidades como la madre tierra Gaia, el dios del cielo Zeus, y el dios solar Apollo, las mujeres contemporáneas continúan esta tradición reclamando canalizar sabiduría de un montón de seres incorpóreos que son amigos de la humanidad, con nombres como Seth, Orin, Ramtha, las Pléyades, la Virgen María, y Emmanuel.

¡En Qué Rayos Sabemos Nosotros!? JZ Knight canaliza un guerrero nombrado Ramtha de 35,000 años de edad. Usando un electroencefalograma, los psicólogos Ian Wickramasekera y Stanley Krippner, de la Escuela Universitaria de Graduados Saybrook, observaron que mientras JZ Knight canalizaba a Ramtha, su actividad cerebral cambiaba aminorando hasta bajas frecuencias y que su cerebelo inferior parecía manejar su cuerpo. Tales conclusiones científicas comienzan a validar eso que algunos reclaman como formas poco racionales de saber están basados efectos observables. Este tipo de investigaciones pueden ayudar a las mentes modernistas a abrirse a más posibilidades.

Ninguna forma única de saber es adecuada para este universo complejo. Cada uno tiene su propio dominio de experticia. Pero se necesitan tomar todas nuestras formas de saber, todo funcionamiento en el concierto racional del empirismo, la intuición, la conciencia mística, y el espíritu receptivo – para abrirnos al universo.

Recurso: Para mayor información sobre Barbara Alice Mann y su el trabajo en Americano Nativo

La espiritualidad y las formas de conocer www.english.utoledo.edu/faculty/barbaramann . ---

Pues más en los oráculos en Delfos y Cumae, vea, por ejemplo, www.dreamscape.com/Morgana/desdemon.htm#DELPHI . Testee su propia habilidad psíquica en el Instituto de El www.psiarcade.com de la arcada psi de Noetic Sciences. --- para mayor información sobre “Las Implicaciones De Medicina Alternativa y Complementaria para la Ciencia y el Scientific Va en Procesión, “por Marilyn Schlitz, vea www.sfms.org/sfm/sfm1003b.htm.

¿?

¿Puede ser la realidad alguna vez completamente sabida?

¿En qué contexto es sabio confiar en la ciencia? ¿La intuición? ¿El instinto?

¿Cómo afecta nuestra forma de conocer el mundo y limita lo que puede ser sabido?

¿Cómo podemos evaluar formas poco racionales de saber en sus propios términos?

¿Cómo Los Paradigmas Cambian de Posición?

“Para que cambie un paradigma principal debe cambiar nuestra definición de lo que es posible.”–
Mark B. Woodhouse

Estamos en el umbral de una gran división en la historia. El futuro de la vida en el planeta indiscutiblemente enciende qué paradigma prevalece. Cuando Einstein dijo, "Usted no puede solucionar un problema del mismo nivel en el cual fue creado" él se refería a los paradigmas.

¿Qué es eso que hace un cambio de paradigma posible?

Las cosmovisiones emergen para solucionar problemas. Para que una nueva cosmovisión emergente se arraigue, la mayoría de la población tiene que entender profundamente, más allá de la abstracción del intelecto, que su forma de pensar actual es inadecuada para solucionar los problemas que afronta. Una cosmovisión nueva no puede posicionarse simplemente suprimiendo las voces de esos que disienten, o a través de las discusiones apasionadas.

Estamos siendo desafiados a cultivar nuestras aptitudes para combinar formas racionales y poco racionales de saber. Esto quiere decir que no hay manual de instrucción para cambiar paradigmas y ninguna heliografía para seguir. Necesitar respuestas absolutas bien puede ser un artefacto de cosmovisiones pasadas de tiempo, mientras que el volvernos cómodos con la incertidumbre puede ser nuestro camino para uno nuevo.

¿ESTÁ EL PARADIGMA CAMBIANDO DE POSICIÓN?

Paul Ray es optimista en que una nueva cosmovisión está por de llegar. Él reclama que los Cultural Creativos son un gran mix de personas, 44 millones, mayor que cualquier grupo comparable en el nacimiento de cualquiera de las revoluciones de la sociedad previas. Ray cree que con este grupo:

"Las comunicaciones Globales y los sistemas de transporte están en lugar y desarrollándose rápidamente; los avances en las "nuevas ciencias" de física cuántica, biología holística, y la teoría de la complejidad (Con sus descubrimientos de no-localismo, la interdependencia ecológica, y los sistemas autoorganizados) ya desmantelaron el viejo paradigma del Modernista; Además, un montón de desarrollos nuevos en la psicología transpersonal humanística, eco-ciencias, y el feminismo, así como también una revolución floreciente de conciencia del psico-espiritual, son todos movimientos sociales amplios contribuyendo a una cultura Transmoderna y una nueva clase de mundo. La transformación está ocurriendo delante de nuestros ojos ... "

El renombrado sociólogo Robert Bella lo resume para nosotros: *"Podemos ver los comienzos de la reintegración de nuestra cultura, una posibilidad nueva de unidad de conciencia. Si es así, no estará basada en cualquier ortodoxia nueva, tampoco religioso o científico. Una integración tan nueva se basará en el rechazo de toda comprensión unívoca de la realidad, de todas las identificaciones de una concepción de realidad con realidad misma. Reconocerá la multiplicidad del espíritu humano y la necesidad de traducir constantemente entre diferentes vocabularios científicos e imaginativos. Reconocerá la propensión humana para subdividirse acomodadamente a alguna sola interpretación literal del mundo y por consiguiente la necesidad de estar continuamente abiertos para el renacimiento en un cielo nuevo y una tierra nueva. Reconocerá que en la ciencia y cultura religiosa todo lo que tenemos finalmente son símbolos, pero allí hay una diferencia enorme entre la letra muerta y la palabra viva."*

¿?

¿Cuándo ha sido su cosmovisión radicalmente expandida o alterada?

¿Qué lo hizo posible?

¿Qué piensa usted es necesario que el paradigma predominante cambie?

¿Qué le ayuda a vivir con incertidumbre?

Actividades Grupales

La Fiesta del Paradigma

- (1) El grupo emprende realizar una cosmovisión nueva decidiendo conjuntamente cómo rellenar los espacios vacíos para las siguientes frases:

_____ creo el mundo.

Los humanos están en Tierra porque _____ .

Nuestro propósito de estar aquí es para _____.

Si tenemos éxito, _____ ocurre.

Si fallamos, _____ ocurre.

Lo bueno y lo malo que ocurre en la Tierra son la consecuencia (s) de _____ .

Es importante para nosotros _____ naturaleza.

Es importante para nosotros _____ uno otro.

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

- (2) Ahora que usted tiene su cosmovisión, cuénteles una historia que exprese este paradigma dando una vuelta al círculo, con cada persona teniendo un turno para sumar un episodio corto. La historia reflejará la cosmovisión que usted acaba de crear. La siguiente estructura le podría ayudar a que usted cree su historia:

¿Quién es el protagonista? --- ¿qué quieren? --- ¿Qué está en el camino de obtener lo que quieren? --- ¿vencen el obstáculo? --- Si Es Así,

¿Cómo? --- ¿qué es posible como resultado o consecuencia?

LLEGÁNDOLE A CONOCER

Coloque un objeto en el medio del círculo. Tómese algunos momentos para estar con el en estas formas diferentes y ponga atención a lo que cada uno siente. Comparta su experiencia con el grupo.

- (1) Examine sus propiedades físicas (las del objeto) – intente adivinar su peso exacto, dimensiones, forma, textura, densidad, etc. Note cómo es eso.
- (2) Mírelo con la conciencia que no es sólido pero en su mayor parte vacío y pulsando adentro y afuera de la existencia y de algún modo afectando y siendo afectado por usted. Note cómo es eso.
- (3) Siéntese con el objeto sin etiquetarlo, y sin tocar sus bordes, sienta su densidad. Siéntese con su atención completa en él hasta que usted sienta que su propio cuerpo adopta alguna de sus calidades. Note cómo es eso.
- (4) Esté con el objeto notando lo que mueve en usted, lo que le hace pensar y sentir.

Escriba un pequeño poema acerca de eso. Note como es eso.

Actividades Individuales

UN MUNDO LLENO DE PUNTOS DE VISTA

Todo lo que hacemos y decimos es la expresión de nuestras creencias acerca del mundo. Encontrar las creencias subyacentes puede conducir a las compenetraciones y comprensiones.

Como usted experimenta el día, trate de identificar una cierta cantidad de las suposiciones que revelan información a usted y a los demás. Asegúrese de incluir a las personas que usted encuentra objetables. Pregúntese a usted mismo lo que esta persona tendría que creer para hacer, decir, o ser de esa manera.

Expanda su averiguación para incluir las suposiciones sustentadas por otras culturas y naciones. ¿Qué tendrían que creer China, Sudán, los Estados Unidos, Israel, o Palestina, por ejemplo, para comportarse la forma que se comportan?

IDENTIFICANDO SU COSMOVISIÓN

Para obtener un mejor cuadro de su cosmovisión, rellene los espacios vacíos para las siguientes declaraciones:

_____ creó el mundo.

Estoy en Tierra porque _____ .

Mi propósito en estar aquí es para _____ .

Si tengo éxito, _____ ocurre.

Si fallo, _____ ocurre.

Las cosas de lo bueno y lo malo que dan con Tierra son la consecuencia (s) de.

Es importante para mí _____ naturaleza.

Es importante para mí _____ otras personas.

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

Las citas

“Los puntos de vista Amplios, sanos, caritativos ... no pueden ser adquiridos vegetando por ahí en nuestro pequeño rincón de la tierra.”—Mark Twain

“Los dogmas del pasado quieto son inadecuados para el presente tempestuoso. La ocasión es alto amontonado con dificultad, y debemos levantarnos con cuando llega la ocasión. Como nuestro caso es nuevo, así es que debemos pensar nuevamente y debemos actuar nuevamente.”— Abraham Lincoln

“Hay sólo una forma admirable de la imaginación: La imaginación tan intensa que crea una realidad nueva, que hace cosas que cosas ocurran.”— Sean O’Faolain

“Creo que la verdad desarmada y el amor incondicional tendrán la palabra final en realidad. Eso es porque el bien, por ahora derrotado, es más fuerte que el mal triunfante.”—Martin Luther King Jr.

La realidad ' es la única palabra en el idioma inglés que siempre debería ser usada en citas.”— Desconocido

“Para una tecnología exitosa, la realidad debe tener prioridad sobre las relaciones públicas, pues la Naturaleza no puede ser engañada.”—Richard Feynman

“El espacio de Einstein no está más cercano a la realidad que el cielo de Van Gogh. La gloria de la ciencia no está en una verdad más absoluta que la verdad de Bach o Tolstoy, pero sí en el acto de la creación misma. Los descubrimientos del científico imponen su orden en el caos, como el

compositor o el pintor impone el de él; un orden que siempre se refiere a limitar aspectos de la realidad, y están basados en el esquema de referencia del observador, que difiere de época en época como un desnudo de Rembrandt difiere de un desnudo de Manet.”– Arthur Koestler, el Acto de Creación

“En cuanto que las leyes matemáticas se refieren a la realidad, no son ciertas; Y en cuanto que son seguras, no se refieren a la realidad.”–Albert Einstein

“La intuición es la fuente del conocimiento científico.”–Aristóteles

“Cuando una cosa es nueva, las personas dicen: 'No es verdad.' Más tarde, cuándo su verdad se hace evidente, dicen: 'No es importante.' Finalmente, cuando su importancia no puede denegarse, dicen: 'De cualquier manera, no es nueva.'”–William James

“Estimado amor! ¡Qué extraño es todo hoy! Y ayer las cosas fueron tan usuales. Me pregunto si he cambiado por la noche. Déjeme pensar: ¿Fui yo el mismo cuando me levanté esta mañana? Casi recuerdo sintiéndome un poco diferente.”–Lewis Carroll, las Aventuras de Alicia en el País de las Maravillas—Lewis Carroll, aventuras de Alicia en el país de las maravillas

Recursos Adicionales

LIBROS

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

“Las cosas no son como parecen ser. Ni son diferentes.”– El Lankavatara Sutra

“la física cuántico nos dice que el mundo es muy grande y muy misterioso.,el mecanismo no es la respuesta, pero no voy a decirle lo que es.”– De Qué Rayos Sabemos Nosotros!?

Un baloncesto aparece en diez lugares al mismo tiempo. Amanda se ve sí misma a través de los ojos de alguien en quien ella se ha convertido. El tiempo queda inmovilizado, y las partículas se convierten en ondas. ¿Qué Rayos sabemos nosotros!? Nos invita a doblar nuestras mentes alrededor de los descubrimientos sorprendentes de la física cuántica y descubrir la posibilidad de que las cosas no son como parecen ser. Como la Lankavatara Sutra dice, ni son ellos de otra manera. De hecho, según la física cuántica, las cosas no son aun "cosas,"son más bien posibilidades. Según el físico Amit Goswami, "Aun el mundo material alrededor nuestro – las sillas, las mesas, los cuartos, la alfombra, la cámara incluidas – todos estos no son sino movimientos posibles de conciencia."¿Qué debemos hacer de esto? "Aquellos que no están horrorizados cuando ellos primero se encuentran ante la teoría cuántica posiblemente no lo han podido entender,"dice el pionero en física cuántica Niels Bohr.

Antes de que podemos considerar las implicaciones de la mecánica cuántica, asegurémonos que entendemos la teoría.

¿Qué es la Mecánica Cuántica?

La mecánica cuántica, el último desarrollo en la búsqueda científica para entender la naturaleza de realidad física, es una descripción matemática precisa del comportamiento de partículas fundamentales. Ha permanecido la descripción científica preeminente de la realidad física por 70 años. Hasta ahora todas sus predicciones experimentales han sido confirmadas con asombrosos grados de exactitud.

Para apreciar por qué la mecánica cuántica continúa asombrando y confundiendo a los científicos, hay que entender un poco acerca del desarrollo histórico de las teorías físicas.

En vista de que este boceto simplifica demasiado una historia larguísima, rica, nos puede dar la impresión que la física como una ciencia comenzó cuando Isaac Newton y otros descubrieron que las matemáticas podían describir el mundo observado de manera exacta. Hoy la vista Newtoniana de la física es llamada física clásica; en esencia, la física clásica es un formalismo matemático de sentido común. Hace cuatro suposiciones básicas acerca de la tela de realidad que corresponde más o menos en cómo aparece el mundo ante nuestros sentidos. Estas suposiciones son realidad, localidad, causalidad, y continuidad.

Realidad Cuántica

¿Qué nos cuenta la física cuántica sobre la naturaleza de realidad?

¿Qué nos cuenta sobre la naturaleza de la conciencia?

¿Cómo es eso relevante para nuestras vidas?

La realidad se refiere a la suposición que el mundo físico es objetivamente real. Es decir, el mundo existe independientemente de que alguien lo esté observando, y se vuelve evidente que el espacio y el tiempo existen en una forma fija, absoluta. La localidad se refiere a la idea de que la única forma que los objetos pueden ser influenciados es a través del contacto directo. En otras palabras, la acción no mediada en una distancia es prohibida. La causalidad da por supuesto que la línea de tiempo apunta sólo en una dirección, así centrando secuencias de causa y efecto a ocurrir sólo en ese orden. La continuidad da por supuesto que no hay saltos discontinuos en la naturaleza, y el espacio y tiempo son suaves.

La física clásica se desarrolló rápidamente con estas suposiciones, y las formas clásicas referentes al mundo son todavía suficientes como para explicar segmentos grandes del mundo observable, incluyendo química, la biología, y los neurociencias. La física clásicos nos llevó a la luna y nos trajo de vuelta. Surte efecto para la mayoría de las cosas en la escala humana. Es sentido común.

LA CIENCIA EXTRAÑA

Pero no describe el comportamiento de todos los resultados observables, especialmente la forma en que esa luz – y, en general, el electromagnetismo – funcionan. Dependiendo de cómo la mide usted, la luz puede exhibir las propiedades de partículas o las ondas. Las partículas son como bolas de billar. Son objetos separados con posiciones específicas en espacio, y son duros en el sentido que si son arrojados contra otro con gran fuerza, tienden a aniquilarse uno al otro acompañados por un deslumbrante despliegue de energía. En contraste, las ondas son como ondulaciones en agua. No están localizadas pero se expanden, y son suaves y pueden interactuar sin destruirse la una a la otra. La característica como de ola también le da lugar a la idea de superposición cuántica, lo cual quiere decir que el objeto está en una mezcla de todos los estados posibles. Esta condición indeterminada, mixta es radicalmente diferente a los objetos con los que estamos familiarizados.

Los objetos cotidianos existen sólo en estados definitivos. Los estados mixtos pueden incluir muchos objetos, todo coexistentes, o enmarañados conjuntamente.

¿Cómo es posible que la tela de la realidad sean ambas, ondas y partículas al mismo tiempo? En las primeras décadas del siglo veinte, una teoría nueva, Mecánica Cuántica, fue desarrollada para dar sentido a la naturaleza de la partícula de ola de luz y tener importancia.

Esta teoría no fue solamente aplicable para describir partículas elementales en condiciones exóticas, sino proveyendo una mejor forma de describir la naturaleza de la realidad física misma.

La Teoría de la Relatividad de Einstein también alteró la visión Newtoniana de la tela de realidad, mostrando que los conceptos de masa, energía, espacio, y tiempo son relativos. La relatividad no es ciertamente aplicable a los dominios cosmológicos o a objetos cerca de la velocidad de la luz, pero se refiere a la estructura básica de la tela de realidad. En suma, los físicos modernos nos dicen que el mundo del sentido común revela sólo una porción especial, limitada de una tela muy mayor y más extraña de la realidad.

Los Fundamentos Cuánticos

La Coexistencia de la Partícula-Ola

Los electrones pueden comportarse como ambas partículas y ondas. Como las ondas, los electrones no tienen posición precisa pero existen como “campos de probabilidad.” Como partículas, el campo de probabilidad en un objeto sólido en un tiempo y lugar particulares. Los electrones no medidos o desapercibidos se comportan en una manera diferente de los medidos. Cuando no son medidos, los electrones son ondas. Cuando son observados, se convierten en partículas. El mundo se construye finalmente de partículas elementales que se comportan de esta forma curiosa.

¿?

¿Quién o qué es el observador que determina la posición de la partícula?

¿Hay un último observador?

¿Podemos tener conciencia de ese observador?

¿Qué vería usted si usted miró a través de los ojos del último observador?

EL PRINCIPIO DE INCERTIDUMBRE HEISENBERG

En la física clásica, todos los atributos de un objeto son en principio capaces de ser medidos. No tan así en física cuántica. Usted puede medir las propiedades de un solo electrón con exactitud, pero no sin producir imprecisión en algún otro atributo cuántico.

Las propiedades cuánticas siempre vienen en “pares conjugados”. Cuando dos propiedades tienen esta relación especial, es imposible saber de los dos al mismo tiempo con completa precisión. El Principio de Incertidumbre de Heisenberg (también conocido como Indeterminación) dice que si usted mide la posición de una partícula exactamente, usted debe sacrificar un conocimiento preciso de su momento, y viceversa. Una relación del tipo Heisenberg se sostiene para todas las propiedades dinámicas de partículas elementales y eso garantiza que cualquier experimento (incluyendo al mundo microscópico) contendrá algunas incógnitas.

¿?

- ¿Cómo estamos afectados por las observaciones de otros?
- ¿Afecta cada observador el mundo en la misma forma?
- ¿Qué causa diferencias?

El NO-LOCALISMO y el Teorema de Bell

“la realidad local” es la realidad que es gobernada por las leyes de la física clásica. En una realidad local, las influencias no pueden viajar más rápido que la velocidad de luz. En 1964 el físico irlandés John Stewart Bell demostró que cualquier modelo de realidad compatible con teoría cuántica (o de los quantum) no debe ser local. Para que la física cuántica trabaje, la información debe viajar no sólo más rápido que luz, sino instantáneamente. El no-localismo sugiere que todo en el universo está conectado por información que puede aparecer en cualquier otra parte, instantáneamente.

¿?

- ¿Si todo en el universo puede comunicarse instantáneamente con todo lo demás, qué establece cuál información recibimos?
- ¿Cuáles son las implicaciones del no-localismo sobre cómo podemos conocer el mundo?
- ¿Cómo cambiaría esto nuestras vidas?

Las teorías nuevas sistemáticamente desafiaron todas las suposiciones de la física clásica:

La realidad se desvaneció como el gato de Cheshire porque nosotros ahora sabemos que las propiedades fundamentales del mundo físico no son fijas; El mundo cambia en las formas sutiles merced de cómo deseamos observarlo. Los objetos que encontramos en la vida de todos los días no exhiben ordinariamente efectos cuánticos obvios porque el extraño mundo microscópico es efectivamente suavizado a través de innumerables interacciones con el ambiente. Ciertamente, las descripciones clásicas de naturaleza son a menudo bastantes buenas para propósitos mundanos. Pero esas descripciones son una aproximación de un mundo cuántico más fundamental, dejando abierta la posibilidad que algunos aspectos de observación sutilmente pueden persistir aun en los dominios clásicos.

La localidad fue reemplazada con no-localismo, la idea que objeta es que aparentemente separados están realmente conectados instantáneamente en el espacio-tiempo. Con el no-localismo ya no es cierto que la acción no medida a una distancia no sea posible. De hecho, tales acciones son requeridas.

La causalidad se ha disuelto porque la flecha fija del tiempo es ahora conocida como una ilusión persistente, un malentendido sostenido por las suposiciones clásicas de un tiempo y espacio absoluto. Nosotros ahora sabemos que las secuencias de acontecimientos dependen nuestra perspectiva (técnicamente llamadas el esquema de referencia) de los observadores.

La continuidad se ha desvanecido porque nosotros ahora sabemos que hay algunas discontinuidades en la tela de realidad. El espacio y el tiempo no son ni lisos ni contiguos.

¿?

¿Cuándo fue su experiencia de la realidad radicalmente alterada, y de qué manera?

¿Cómo le afectó la experiencia?

¿Cómo sería sentir la física cuántica a través de los sentidos?

¿Cuáles son las implicaciones?

Práctica: Mire alrededor de usted. Imagine que lo que usted ve es simplemente la punta del iceberg, una "especial y limitada porción de una mayor tela de la realidad." Mire allí donde no parece haber nada e imagínese que este espacio forma un conjunto de posibilidades. Mire allí donde parece haber algo e imagínese que lo que da la apariencia de ser sólido es en su mayor parte espacio. Sienta sus manos. Imagínelos en el nivel cuántico, la partícula / onda brillando intermitentemente adentro y afuera de la existencia.

Considere cómo nuestras manos se comunican en el idioma cuántico con el resto del universo. ¿Qué nota usted?

¿Qué Quiere Decir Eso?

¿Qué significa la frase "nosotros sabemos"? Quiere decir que las predicciones teóricas estaban basadas en modelos matemáticos, y entonces repetidamente demostrado en los experimentos.

Si el universo se comporta según las teorías, entonces nos justificamos en creer que el sentido común es ciertamente una perspectiva especial, limitada de un universo mucho más grandioso.

El retrato de realidad pintada por la relatividad y la mecánica cuántica está hasta ahora tan lejos del sentido común que crecen los problemas de interpretación. Las matemáticas de las teorías son precisas, y las predicciones marchan fantásticamente bien. Pero traduciendo las matemáticas a los términos humanos, especialmente para la mecánica cuántica, ha permanecido en extremos difíciles.

Las implicaciones desconcertantes de la mecánica cuántica fueron bienvenidas con sacudida y temor por los científicos en vías de desarrollo. Muchos físicos hoy en día creen que una explicación correcta de la realidad consecuente de la mecánica cuántica y la fiabilidad requiere revisiones radicales de una o más suposiciones de sentidos comunes: La realidad, la localidad, la causalidad o la continuidad.

Dadas las continuas confusiones al interpretar la mecánica cuántica, algunos físicos desechan la idea de aceptar que realidad posiblemente puede ser tan desconcertante, compleja, o improbable – comparado al sentido común, es decir. Y así es que continúan creyendo, como hizo Einstein, que la mecánica cuántica debe estar incompleta y una vez “fija” se encontrará que las suposiciones clásicas son correctas después de todo, y entonces toda la rareza cuántica se irá. Fuera de los físicos cuánticos, hay algunos científicos y ocasionales filósofos que se enfocan en cosas así, pero la mayor parte de nosotros no dedica mucho tiempo pensando acerca de la mecánica cuántica en absoluto. Si lo hacemos, asumimos que no tiene relevancia para nuestros intereses particulares. Esto tiene sentido y en la mayoría de los casos perfectamente bien para los propósitos prácticos.

Excepto en lo que se refiere a entender la naturaleza de la realidad, es útil recordar que la mecánica cuántica describe los bloques constructivos fundamentales de la naturaleza, y el mundo clásico está compuesto de esos bloques también, así los observemos o no.

Las interpretaciones irreconciliables de la mecánica cuántica difieren principalmente en cuál de las suposiciones de los sentidos comunes es más cómoda para darse por vencido. Una cierta cantidad de las interpretaciones más ampliamente conocidas de la mecánica cuántica incluyen a la Interpretación de Copenhague, Totalidad, Muchos Mundos, Neorrealismo, y, como promovido por la película *Qué Rayos Sabemos?*, la Conciencia crea la Realidad.

La Interpretación de Copenhague – ésta es la interpretación ortodoxa de la mecánica cuántica, promovida por el físico danés Niels Bohr (así la referencia para Copenhague, donde el instituto de Bohr se encuentra). En una forma excesivamente simplificada, afirma que no hay finalmente realidad conocible. En un sentido, esta interpretación puede ser como una aproximación “no pregunte – no diga” que le permite a la mecánica cuántica ser usada sin tener que preocuparse por lo que quiere decir. Según Bohr, no quiere decir nada, al menos no en los términos humanos comunes.

La totalidad – el protegido de Einstein David Bohm mantuvo que la mecánica cuántica revela que la realidad es un completo indivisible en el cual todo está conectado en una forma profunda, trascendiendo los límites ordinarios de espacio y el tiempo.

Muchos Mundos – el físico Hugh Everett propuso que cuando una medida cuántica sea realizada, cada resultado posible se actualizará. Pero en el curso de actualizarse, el universo se dividirá en tantas versiones de sí mismo según se necesiten para acomodar todas las medidas posibles como resultados. Luego cada uno de los universos resultantes es de hecho un universo separado. Programas de televisión populares como *Sliders* y algunas escenas en *Qué Rayos...?* capitalizan estas ideas.

La lógica cuántica – Esta interpretación dice que quizás la mecánica cuántica es enigmática porque nuestras suposiciones de sentido común acerca de la lógica se interrumpen bajo el la visión cuántica.

El matemático John Von Neumann desarrolló una “lógica de la onda” que podría dar razón a una cierta cantidad de acertijos de la teoría cuántica sin abandonar completamente conceptos clásicos.

Los conceptos en la lógica cuántica han sido vigorosamente seguidos por filósofos.

Neorrealismo – ésta fue la posición guiada por Einstein, quien se rehusó a aceptar cualquier interpretación, incluyendo a la Interpretación de Copenhague, afirmando que la realidad de sentido común no existe. Los neorrealistas proponen que la realidad consta de objetos familiares para la física clásica, y así las paradojas de

la mecánica cuántica revelan la presencia de desperfectos en la teoría. Esta vista es también conocida como la interpretación de la “variable oculta” de la mecánica cuántica, lo cual da por supuesto que una vez que descubrimos todos los factores perdidos las paradojas desaparecerán.

La conciencia Crea Realidad – Esta interpretación empuja al extremo la idea que el acto de medir, o posiblemente aun la conciencia humana, es asociada con la formación de la realidad. Esto provee al acto de observación un papel especialmente privilegiado de colapsar lo posible con lo real. Muchos físicos tradicionales estiman esta interpretación tan pequeña como la New Age (o Nueva Era) pensando deseosa, pero no del todo. Algunos físicos han abrazado esta visión y han desarrollado variaciones descriptivas de teoría cuántica que acomodan tales ideas.

¿?

¿Qué interpretación le atrae más otras?

¿Cómo usted lo explicaría en detalle?

¿Tiene usted otra interpretación posible?

¿Cuáles son las implicaciones de cada una de estas interpretaciones en el mundo?

¿Cómo afectaría cada una de estas interpretaciones su vida?

¿Cuál es su base para decidir qué codificación adoptar?

Debería ser enfatizado que por ahora nadie entiende completamente la mecánica cuántica. Así que no hay autoridad que evidencie cuál de las interpretaciones es más precisa.

LAS PRUEBAS EXPERIMENTALES DE REUNIÓN DE MENTE TIENEN IMPORTANCIA

Un acercamiento para ganar algún punto de palanca en el cual la realidad cuántica puede estar más cercana para la verdad es el considerar que a las anomalías frecuentemente reportadas no le dieron razón por ahí los físicos clásicos pero podrían darse para los físicos cuánticos. En particular, las experiencias psíquicas y místicas han sido reportadas a lo largo de la historia y en todas las culturas. Experimentos de laboratorio que trataron de demostrar los efectos psíquicos han sido conducidos desde fines del siglo diecinueve. Estos esfuerzos continúan hoy, incluyendo en el IONS' Consciousness Research Lab.

La evidencia cumulativa de la disciplina de parapsicología fuertemente sugiere que algunos fenómenos psíquicos existen. Muchos científicos dan por supuesto que tales investigación consiste en cazafantasmas realizadas por “investigadores paranormales de dudosa acreditación,” así es como los medios tienen tendencia a retratar a la parapsicología. De hecho hay una historia larga y distinguida de científicos académicos que seriamente han investigado estos fenómenos y publicado sus resultados publicaciones. Cuando este cuerpo de datos es evaluado fuera de prejuicio, hay una prueba fuerte de que podemos ganar información sin el uso de los sentidos comunes, desatados por las restricciones usuales del espacio y el tiempo. La prueba permanece controversial porque estos efectos son imposibles bajo las reglas de los físicos clásicos. Pero la flexibilidad del espacio-tiempo, el no-localismo, y las conexiones no causales descritas por la física cuántica tienen en cuenta tales fenómenos.

Recurso: Para mayor información sobre desarrollar empuje de intuición para: www.awakening-intuition.com y www.psiarcade.com Para una entrevista con Francis Vaughan, el autor de Avivar Intuición vea www.intuition.org/idxtran.htm

Así los datos de la parapsicología proveen una perspectiva nueva a para re-interpretar las diversas realidades cuánticas. La interpretación de “La Totalidad” de Bohm, en el cual todo está finalmente interconectado con todo lo demás, parece en particular compatible con los fenómenos psíquicos. Imagínese que en algún nivel profundo

de realidad, nuestros cerebros están en íntima comunión con el universo entero como la interpretación de Bohm declara. Si esto fuera cierto, cómo se sentiría en un nivel experimental? Usted ocasionalmente podría obtener vislumbres de información acerca de las mentes de otras personas, objetos distantes, el futuro, o el pasado. Usted ganaría esta información no a través de los sentidos comunes y no porque las señales de otras mentes y objetos en cierta forma viajaron hacia su cerebro, pero sí porque su cerebro es ya coexistente con otras mentes, objetos distantes, y todo lo demás. Para navegar este espacio psíquico, usted enfocaría su atención hacia dentro en vez de hacia afuera. Esta propuesta es soportada por el papel de enfoque intencional centrándose en la práctica de la meditación, que por mucho tiempo ha sido con lo que se asoció el desarrollo de espontáneas experiencias psíquicas y místicas. Desde esta perspectiva las experiencias psíquicas pueden ser reinterpretadas no como poderes misteriosos de la mente sino como los vislumbres momentáneos de la totalidad cuántica, la tela de realidad misma.

El Instituto de Ciencias Noetic estudia la relación entre la mente y el mundo cuántico. Un tipo de experimento usa un aparato óptico sensitivo para medir si la intención mental interactúa directamente con las características de la ola / partícula de fotones.

Otro usa un generador de números aleatorios electrónico basados en la dirección que los fotones asuma "pegándole" a un espejo semi plateado; Y detecta si la mente puede influenciar "la decisión" del fotón acerca de por cual camino viajar. Estos experimentos continúan un legado de medio siglo de investigación por muchos científicos alrededor del mundo que ha explorado el rol de la mente en el mundo físico. En conjunto este cuerpo de investigación sugiere que la mente interactúa con materia en un grado pequeño, y hasta ahora ningún modelo explicativo simple ha sido desarrollado que claramente explique cómo ocurre esto. La respuesta bien puede recaer sobre una perfeccionada comprensión de las realidades cuánticas.

Práctica: Con un amigo, cierre sus ojos y siéntese tranquilamente, enfocando su atención en un objeto hasta que su mente se ponga relativamente quieta. Con ojos todavía cerrados, la persona A piensa en un acontecimiento o una imagen que es potente y que puede ser sujeta en la conciencia vívida. La persona B simplemente toma nota de cualquier impresión o cualquier imagen que le llega a la mente y las pone por escrito. Luego la persona A escoge otra imagen. Repita tres veces e intercambie papeles. Luego compruebe sus respuestas contra la imagen real. ¿Qué nota usted?

La Ciencia y el Misticismo

¿Nos ayuda la mecánica cuántica a entender la conciencia? ¿Cómo da a conocer nuestra comprensión de las dimensiones espirituales de nuestra experiencia? Debemos recordar en nuestros intentos por ocuparnos de estas preguntas que la confusión puede levantarse cuando mezclamos metáforas con matemáticas. Hay claramente áreas comunes entre experiencias místicas de unidad y lo que los físicos describen como el campo cuántico. Aún, los líderes de la mecánica cuántica – incluyendo a Niels Bohr, Werner Heisenberg, y Erwin Schrodinger – negaron la idea que la física y el misticismo describían los mismos fenómenos. Según las palabras de Max Planck, los esfuerzos para juntarlos han sido "fundados en un malentendido o, más precisamente, en una confusión de las imágenes de religión con declaraciones científicas. No hay ni que decirlo, el resultado no tiene sentido en absoluto."

Sin embargo, tiene sentido para buscar una conciliación entre la ciencia y la espiritualidad.

Como ha sido citado por Tom Huston en su revisión de Qué Rayos...? para la revista Qué Es Iluminación? (www.wie.org/j27/what-the-bleep.asp):

En nuestra edad postmoderna y científica, cuál es la dirección más obvia para un alma buscadora espiritualmente para ir en busca de la Verdad (con una V mayúscula) después de que la religión mítica tradicional ha sido revisada y dejada de lado? Por qué, está hacia la ciencia, sin duda alguna, con su reclamo por la verdad universal y su certeza matemática de diez lugares decimales acerca de la lógica interior del espacio y el tiempo. Echar para atrás nuestras creencias espirituales por la ciencia les presta algún grado de legitimidad, a pesar de atenuar la conexión. Además, parece hacer esas creencias más fácilmente defendibles en contra de la caza de los guardias de autoridad científica – es decir, los escépticos y científicos materialistas de nuestra era – ambos al encontrar a tales adversarios en el mundo y cuándo las mismas dudas del materialista surgen en nuestras propias mentes. Que aun debiésemos sentir la necesidad de vencer la duda de la cosmovisión científica del materialista indica cómo todo-penetrante realmente es, y qué tan a fondo imbuido en eso la mayor parte de nosotros estamos

¿?

- ¿Cómo es nuestra cosmovisión forjada por suposiciones científicas?
- ¿Cómo trata usted al conocimiento que no puede ser probado científicamente?
- ¿Cómo sabe usted que algo es cierto?

No necesitamos obtener a la fuerza una explicación científica encima de las compenetraciones intuitivas entre las conexiones de la ciencia y espíritu. Podemos dejar nuestras intuiciones y nuestra posición espiritual y podemos ser evaluados en sus mismos términos, para su belleza y para su poder inspirar y enardecer un sentimiento de acuerdo profundo entre nosotros y el mundo. Como el físico británico Sir Arthur Eddington lo expuso hace un siglo:

En el sentido místico de la creación alrededor de nosotros, en la expresión del arte, en un anhelo hacia Dios, el alma crece hacia arriba y encuentra el cumplimiento de algo inculcado en su naturaleza. .

. . La búsqueda de la ciencia (también) proviene de una competencia en que la mente es impelida a seguir, Un interrogatorio que no se suprimirá. Si en las búsquedas intelectuales de la ciencia o en las búsquedas místicas del espíritu, la luz hace señas delante y el propósito despertándose adentro nuestro la naturaleza responde. –La Naturaleza del mundo físico de la física cuántica, con sus revelaciones sorprendentes y descubrimientos fuera de lo normal, exitosamente ha despertado el mundo de lo que William Blake llamó “la somnolencia de Newton.”Nosotros ya no podemos mirar a un mundo que da la apariencia de ser real, local, coherente, y causal, y creer con profunda convicción que percibimos toda la realidad. Ni podemos decir que sabemos qué realidad percibimos. Hasta que más secretos sean revelados, quizá todo lo que nosotros podemos decir es “Qué rayos Sabemos Nosotros?”

Diálogo Adicional

- ¿Qué despiertan los descubrimientos de la física cuántica en usted?
- ¿Puede imaginar usted un mundo en el cual los objetos no tienen propiedades intrínsecas?
- ¿Qué tanto de realidad piensa usted existe separada de nuestra percepción de ella?
- ¿Cuánto influencia nuestro método de cuestionar la naturaleza las respuestas que da la naturaleza para nuestras preguntas?
- ¿Cómo cambiaría su vida si usted experimentara la realidad como un diálogo o conversación indefinida?
- ¿Si el mundo es el resultado de una interacción participante entre nosotros y la naturaleza, hacia qué extensión usted piensa que la realidad es arbitraria?

La física cuántica es una física de posibilidades...

- ¿- Quién escoge de estas posibilidades para darnos el acontecimiento real de experiencia?
- ¿- Cómo piensa usted en términos de las posibilidades?
- ¿- Cómo piensa usted sin tener objetos de pensamiento?

HACIÉNDOLO PERSONAL...

Puede usted pensar de un tiempo en su vida cuando su experiencia estaba extendida más allá de su rango previo, revelando que su visión del mundo fue, en algún sentido, una ilusión?

Si las extrañas propiedades de la teoría cuántica son sólo observables en la escala atómica, de que manera usted piensa que la teoría cuántica tiene importancia para su experiencia común?

Citas

Esos que no se han horrorizados cuando primero se encuentran con la teoría cuántica posiblemente no la han podido haber entendido. –Niels Bohr

La ontología del materialismo dependió de la ilusión de que el tipo de existencia, la “realidad directa del mundo alrededor de nosotros, puede ser extrapolada en el rango atómico. Esta extrapolación es imposible, sin embargo. –Werner Heisenberg

Las unidades más pequeñas de materia son, de hecho, no objetos físicos en el sentido común de la palabra; Son formas, estructuras o – en el sentido de Platón – Ideas, lo cual puede ser sin ambigüedades hablado sólo en el idioma de las matemáticas. –Werner Heisenberg

Tenemos que recordar que lo que observamos no es la naturaleza en sí, si no la naturaleza expuesta a nuestro método de cuestionamiento. –Werner Heisenberg

La observación juega un papel decisivo en el momento y. . . La realidad varía, dependiendo en si nosotros la observamos o no. –Werner Heisenberg

Útil como lo es decir bajo circunstancias cotidianas que el mundo existe “allí afuera independiente de nosotros, esa visión ya no puede ser sostenida. –A J.. El carretero

“Pienso que se puede decir sin temor a equivocarse que nadie entiende la mecánica cuántica. No se mantenga diciendo para usted mismo, si usted posiblemente lo pudiera evitar, ' Sino cómo puede eso ser así?' Porque usted se irá por el drenaje a un callejón sin salida del cual nadie aún ha escapado. Nadie sabe cómo puede eso ser así.”–Richard Feynman

Recursos Adicionales

LIBROS

Davies, P. C. W. The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics. Cambridge University Press, 1986.

Feynman, Richard. QED: The Strange Theory of Light and Matter. Princeton University Press, 1985.

Greene, Brian. The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for the Ultimate Theory. Vintage, 2000.

Hawking, Stephen. A Brief History of Time: The Updated and Expanded Tenth Anniversary Edition. Bantam, 1998.

Heisenberg, Werner. Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science. Harper and Row, 1958.

Heisenberg, Werner. Physics and Beyond: Encounters and Conversations. Harper and Row, 1971.

Herbert, Nick. Quantum Reality: Beyond the New Physics. Anchor Books, 1987.

McFarlane, Thomas. The Illusion of Materialism: How Quantum Physics Contradicts the Belief in an Objective World Existing Independent of Observation. Center Voice: The Newsletter of the Center for Sacred Sciences, Summer-Fall 1999.

Zukav, Gary. The Dancing Wu Li Masters. Bantam Books, 1990.

INTERNET

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

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

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

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

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

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

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

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

Las personas siempre culpan a sus circunstancias por lo que son. Yo no creo en circunstancias. Las personas que se montan en este mundo son las personas que se levantan y buscan las circunstancias que quieren, y si no pueden encontrarlas, háganlas. –George Bernard Shaw

¿Qué querría decir si los pensamientos que tenemos cuándo empezamos nuestro día realmente afecta lo que ocurre sin nosotros tener que hacer algo? ¿Qué si todos los pensamientos, conscientes o no, influyen al mundo? Empezaríamos el día gritándole a nuestros niños? Golpeando la puerta? confeccionando listas de cosas “para hacer”? ¿Cómo cambiaría esto nuestras vidas?

Mientras las explicaciones teóricas de los efectos de la interacción mente-materia no son aún conclusivas, muchos de nosotros intuitivamente sentimos el poder de la intención. En la película Qué rayos Sabemos Nosotros!? Joe Dispenza describe su práctica de crear su día conscientemente:

Me despierto en la mañana, y conscientemente creo mi día en la forma que quiero que ocurra.

Algunas veces... requiere un tiempo para aplacarme, y para llegar a ... donde estoy de hecho intencionalmente creando mi día ...(luego durante el día) de la nada, pocas cosas ocurren que son tan inexplicables, que sé que son el proceso o el resultado de mi creación. Somos conscientemente, desde un punto de vista espiritual, lanzando la idea que nuestros pensamientos afectan nuestra realidad o afectan nuestra vida.

Tengo este pequeño pacto... digo, "me tomo este tiempo para crear mi día"y yo estoy infectando el Campo Cuántico. Ahora, si es un hecho, que el observador me mira a mí todo el tiempo que estoy haciendo esto, y está este aspecto espiritual para mí mismo, luego "muéstreme un signo hoy que usted puso atención a cualquiera de estas cosas que creé. Tráigalos de un modo que no lo espere, y así me admire de mi habilidad para poder experimentar estas cosas y hacer que yo no tenga dudas que ha venido de usted."Y bien, vivo mi vida durante todo el día pensando acerca de ser un genio... y cuando hago eso, durante partes del día, tendré pensamientos que son tan asombrosos, que causan un escalofrío en mi cuerpo, que ha venido de la nada."

Práctica: Tómese un momento para establecer una intención para su tiempo explorando las ideas y las prácticas en este guía. Si usted está en un grupo de estudio, borde el círculo compartiendo su intención con el resto del grupo. Usted puede aclarar su intención reflexionando sobre las siguientes preguntas: Qué lo trajo a usted a esta exploración? ¿Qué quiere usted sacar de esto? ¿Por qué tiene importancia para usted?

Cómo "infectamos el campo cuántico" a fin de que las cosas inexplicables que están alineadas con nuestras intenciones ocurran? ¿Cómo podemos nosotros ciertamente "crea nuestros días?"Primero, sepamos lo que la ciencia y los investigadores de conciencia tienen que contarnos a nosotros sobre la intención y la extensión de nuestra aptitud para forjar nuestras vidas.

Creando Nuestros Días

- ¿Cómo creamos consciente nuestras vidas?
- ¿Cuál es el poder de la intención?
- ¿Hay un orden más profundo en el universo?

Crear Nuestros Días

El poder de la intención

¿Cómo forjan las intenciones nuestra vida? Las intenciones afectan continuamente el mundo guiando de nuestras acciones. Usted se prepone cortar el césped, usted corta eventualmente el césped, y el césped se cambia físicamente. Así el verdadero misterio no es si las intenciones influyen indirectamente el mundo, sino si la mente humana influye directamente el mundo físico por un acto intencional —sin contacto físico de cualquier clase.

La intención es un rompecabezas largamente establecido en el estudio del sentido humano. Operacionalmente definida, la intención involucra directamente la mente, con propósito y eficacia hacia un objeto o resultado. La intención representa a ambos, el desafío y la oportunidad para un entendimiento más profundo de cómo deberíamos crear nuestros días. De hecho, lleva nuestro foco hacia algunas de las más interesantes y perplejas preguntas entre las conexiones de la mente, cuerpo y espíritu —llevándonos a explorar la influencia de la conciencia, directa o indirectamente en el bienestar individual y colectivo.

Podemos hablar de tres áreas claves investigaciones sobre la intención:

1. Intención auto-dirigida. Cómo nuestras intenciones, particularmente visualizaciones, influyen a nuestros cuerpos y mentes. Este campo de investigación incluye la neurociencia y la bioquímica de las emociones, que exploramos en el capítulo, Curando el pasado.
2. Intenciones y nuestras interacciones con el mundo. Cómo nuestras intenciones influyen a otros a través de la comunicación directa o indirecta. Esta área explora la posibilidad de que las expectativas de otros pueden influir realmente nuestra salud y bienestar.
3. Intención Transpersonal. La manera en la que nuestras intenciones pueden influir a otros y el mundo a través de medios no físicos ni sensoriales, por ejemplo, como los reportados reclamos de curación a distancia, la plegaria, o la mente sobre la materia. Esta área desafía la base de los preceptos de la cosmovisión Newtoniana de separación.

INTENCIÓN AUTODIRIGIDA

"nunca fallé un tiro," escribió Jack Nicklaus en *Golf a Mi Manera*, "sin tener un muy sostenido, cuadro del enfoque en mi cabeza." Para Lee Evans, campeón olímpico de los cuatrocientos metros y record mundial, éxito en las Olimpiadas de 1968 involucrado "visualizando cada paso grande de la raza, corrigiendo debilidades en cada paso que tomé." El físico culturista, y actual gobernador del estado de California, Arnold Schwarzenegger reclama que cuando él tiene una imagen de un músculo particular haciendo bombeo, el beneficio para ese músculo es diez veces más grande que para uno hecho cuando su mente está yendo a la deriva.

¿Qué es lo que está pasando aquí? ¿Atletas Top (o famosos) que sueñan despierto entre las sesiones prácticas? En absoluto. Estos son los atletas quienes han descubierto, a veces de forma absolutamente accidental, la validez de la máxima del psicólogo y físico culturista Charles Garfield para el éxito atlético:

Una vez que el entrenamiento físico se ha hecho, la diferencia entre ganar y no ganar está dentro de su cabeza. Desde la publicación hace treinta años de W. Timothy Gallwey *El Juego Interno del tenis*, de hecho, más y más competidores profesionales y jugadores de fin de semana están entreteniéndose la posibilidad de que la mente es el campo de juego donde el verdadero juego toma lugar. Hay un consenso cada vez mayor en que los siguientes descubrimientos en la performance atlética vendrá no tanto de una mayor musculatura y fuerza esquelética si no como de una combinación experta del entrenamiento físico y el uso de tales descuidadas "potencias de la mente" como la concentración, la meditación, la visualización, y la sensación interior.

Los investigadores han estado explorando lo que se puede llamar el "juego mental" de la aptitud física por muchas décadas, y surgieron resultados provocativos. Un estudio de 1946 sobre la sugestión y la hipnosis de M. B. Arnold fue el primero en sugerir que los fisiólogos de los días modernos ahora dan por sentado: que si uno se imagina lanzando, el resultado es una pequeño pero mensurable contracción de los músculos usados en el lanzamiento real de dardos. Y en un estudio de 1932 de la electrofisiología de actividades mentales, Edmund Jacobson encontró que el usar una combinación de las imágenes visuales y de la sensación interna ("propriocepción"), en comparación con solamente imágenes visuales, produce mayor acción muscular durante el levantamiento de pesas imaginado.

INTENCIÓN E INTERACCIONES CON EL MUNDO

Como sabemos apenas mirando el mundo a nuestro alrededor, hay muchos otros seres concientes participando en este proceso creativo junto con nosotros. El filósofo Alfred North Whitehead propone la visión de que todo en

el universo, desde las partículas hasta los planetas, están en contacto constante, ejerciendo variados grados de creativa influencia en cada uno.

Recurso: Para la descripción adicional de Whitehead la filosofía de proceso lea el artículo, "qué sabe la mariposa," por Keith Thompson. En La Revisión De las Ciencias De Noetic # 52, Junio - Agosto 2000. (www.noetic.org/publications/review/issue52/r52_Thompson.html)

Los investigadores sociales de la creatividad Alfonso Montuori y Ronald Pursuer (1996) describen factores adicionales que influyen en nuestra creatividad. Éstos incluyen el ambiente, recursos económicos y educativos, fuerzas culturales, contextos políticos y de organización, factores biológicos, temas psicológicos y de personalidad, y lazos interpersonales.

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi nos anima a que reconozcamos la naturaleza compleja de la creatividad y de la necesidad de adoptar un nuevo "modelo en el cual la persona es una parte de un sistema de influencias mutuas" (Csikszentmihalyi, 1988, 336). No somos exclusivamente responsables por el resultado de nuestras intenciones, pero nosotros somos parte de un coro más grande de la creatividad que está ejerciendo constantemente influencia en lo que se manifiesta alrededor nuestro. Somos participantes en un proceso creativo que es a la vez originado dentro de nuestra propia conciencia e interrelacionado con el universo entero.

Cómo hace la intención que se comunica a través de interacciones con otros para influenciar nuestras mentes y cuerpos? Interesantes estudios realizados con placebos nos dan una pista. Tradicionalmente, los investigadores usan placebos en estudios clínicos para investigar el efecto de una droga. Como una sustancia inerte, el placebo no está dirigido a obtener algún beneficio, pero en lugar de eso proveer una línea de fondo a través de la cual poder medir la efectividad de una droga activa. Sin embargo, los placebos demuestran tener efectos beneficiosos. ¿Cómo es esto posible? ¿Cuál es el poder de la sugestión?

Cada interacción entre proveedores de cuidados médicos y sus clientes tiene al menos un componente de sugestión adentro. Si lo sabemos o no, "escuchamos" e interpretamos los mensajes nuestro proveedor de cuidados médicos que inconscientemente transportan a través de cada gesto y cada tono vocal, la expresión facial y la insinuación. En otras palabras, tomamos los mensajes inconscientes del practicante. Estas señales afectan nuestras creencias acerca de nuestra salud, y nuestras creencias dan muestra de nuestra sanación como ya hemos visto.

Este "efecto del placebo," la influencia poderosa de las intenciones de una persona que cura en los acertijos del paciente y molestan a muchos investigadores. Después de todo, parece impedirles coleccionar datos confiables sobre la medicina "verdadera". Pero, estos placebos de hecho pueden resultar ser una llave para nuestra comprensión de la conexión entre la intención, creencia, expectativa y respuestas corporales.

Mientras más investigación necesita hacerse para examinar la naturaleza de factores como el entendimiento mutuo, la anticipación y la esperanza en la vida cotidiana, hay investigaciones que demuestran que los largos estados de desasosiego, desesperación y desesperación pueden causar interrupciones serias para el proceso de curación.

Recurso: para las revisiones de la literatura en las correlaciones entre los estados de la mente y el proceso curativo, considere Pert, Dreher and Ruff, 2005. "The Psychosomatic Network: Foundations of Mind-Body Medicine" as well as Simonton-Atchley and Sherman, 2005 "Psychological Aspects of Mind-Body Medicine: Promises and Pitfalls from Research with Cancer Patients," both in *Consciousness and Healing* by Schlitz, Amorok and Micozzi, Elsevier, 2005.

LA INTENCIÓN TRANSPERSONAL A DISTANCIA

¿Todo los aspectos de intención pueden estar explicado por procesos convencionales biológicos, psicológicos y sociales? ¿O puede influenciar la mente humana el mundo físico por un acto de intención directamente – es decir, sin contacto físico de cualquier tipo? ¿Requiere la intencionalidad fuerza como dictámenes convencionales de la física? ¿O hay algo más para la conciencia que sus propiedades físicas? ¿Si la intencionalidad es en cierta forma causal que meramente causado, luego cómo puede ser incluida, aún potencialmente, en nuestro concepto convencional de “las leyes científicas?”El campo que habla más directamente sobre estas preguntas es la parasicología experimental (Radin, 1997; Broughton 1991.)

La parasicología es el estudio científico de interacciones anómalas de tipo mental, incluyendo telepatía (mente a mente), la clarividencia (mente a objeto o acontecimiento), la precognición (el conocimiento de acontecimientos futuros), y telequinesia (mente sobre la materia). La mayor parte de las pruebas científicas para los efectos de interacción de materia-mente se subdividen en dos clases: La intención dirigida a sistemas vivos y la intención dirigida a sistemas inanimados.

Recurso: Hay varias comunidades científicas profesionales estudiando intención distante.

Estos incluyen la Parapsychological Association (www.parapsych.org) y la Sociedad para la exploración científica (www.scientificexploration.org). Un programa de entrenamiento en la parasicología será por el Instituto de Ciencias Noetic (www.noetic.org). Para probar sus propias habilidades parapsicológicas, visita un set de juegos del psi en línea en www.psiarcade.com

LA INTENCIÓN EN SISTEMAS VIVOS

En el anterior caso, los estudios del laboratorio han sido transmitidos para determinar si la intención podría influenciar el crecimiento de cultivos celulares, la estructura del agua, la tasa de herida sanadas en ratones, la actividad nadadora de pez, actividad en el sistema nervioso autónomo humano, y el proceso en la enfermedad humana. La literatura sobre estos estudios es maciza y desapareja en la calidad, pero en conjunto sugiere que la intención puede afectar sistemas vivos hasta cierto punto. Una valoración cuidadosa es que la intención parece débilmente correlacionar (pero quizá no la influencia en el sentido físico de aplicar fuerza) con cambios en el comportamiento de una gran variedad de sistemas vivos.

Recurso: Para más información sobre la visita curativa distante www.noetic.org/research/dh.cfm del proyecto de los IONS .

Por ejemplo, un metaanálisis publicado en la Publicación Británica de Psicología en 2004 reveló que en los experimentos del laboratorio independientemente replegados, rigurosamente controlados, dobles y ciegos, los pensamientos de una persona tuvieron un efecto mensurable en el estado fisiológico de otra persona. Las dos personas en estos experimentos distantes de sanación estaban aisladas en cámaras aisladas acústicamente y electromagnéticamente protegidas para excluir el paso de cualquier señal común entre ellas. Y todavía, cuando una persona “remitente” dictó calmarse o activando pensamientos en una persona “receptora”, el cuerpo del receptor se comportó en la dirección deseada. No hay hasta ahora ninguna explicación teórica bien aceptadas de por qué esto ocurre, pero la evidencia de que esto ocurre se ha vuelto progresivamente persuasiva.

Dean Radin, autor del Universo Consciente: La Verdad Científica de Fenómenos Psíquicos, (Harper Collins, 1997) es un Científico Senior en el Instituto de Ciencias Noetic, donde él y sus colegas estudian las aptitudes humanas extendidas, incluyendo las interacciones de la mente-materia. Radin trabajó con psicólogo Roger

Nelson de la Universidad de Princeton, quién en 1998 fue el líder de una colaboración mundial entre 75 investigadores, crear el Proyecto Global (GCP) de Conciencia. La meta del GCP es determinar ya sea acontecimientos mundiales que tienden a enfocar conciencia de masa, como los encuentros deportivos internacionales, los desastres naturales y los actos de terrorismo, pudiesen influenciar los dispositivos que al azar generan números basados en el ruido cuántico. Los resultados de este experimento hasta la fecha presentan fuertemente en conjunto indicios de alguna forma de interacción masiva del tipo mental. Por ejemplo, durante e inmediatamente después de los ataques del terrorista de septiembre 11, 2001 al World Trade Centers y en los Rehenes de la Escuela Rusa en septiembre del 2004 en la ciudad de Beslan, los números aleatorios generados en todo el mundo se colocaron inusualmente ordenados. (Los generadores de números aleatorios electrónicos son un tipo artefacto.) En los días en que nada interesante en particular ocurría, los números aleatorios se revirtieron de regreso a su esperado comportamiento aleatorio. Los científicos están son hipotetizando que los acontecimientos que causan “la mente de la masa” para convertirse en sustancia coherente afecta a la materia física misma.

Los científicos comienzan a alcanzar a los filósofos y los místicos en admitir que los datos parecen demostrar que la mente y la materia están en cierta forma vinculadas en formas fundamentales, y que tal vez los pensamientos afectan el mundo en las formas sutiles.

Recurso: Para mayor información sobre el GCP <http://noosphere.princeton.edu> Este sitio incluye la lista llena de resultados, explicaciones, materiales de fondo y los datos sin procesar.

Usted también puede visitar a www.noetic.org/publications/research/frontiers_58.htm.

¿?

- ¿Cómo interactúa el poder creativo individual con el resto de mundo?
- ¿Qué grupo uso sus poderes creativos para manifestar oposición a las metas?
- ¿Qué determina cuál prevalecerá?
- ¿Cómo podemos señalar la diferencia entre nuestros pensamientos y nuestra sugestión?

LA INTENCIÓN Y LOS SISTEMAS FÍSICOS

En el caso de los sistemas inanimados, los experimentos individuales han examinado los efectos de la intención en dados lanzados, monedas que ruedan, bolas de plástico que caen, el movimiento de las burbujas de agua, la altura de fuentes de agua, fluctuaciones en pesos diminutos, alteraciones en los campos magnéticos débiles, etcétera.

El recurso: Para mayor información sobre los estudios y los usos de Generadores de Números Aleatorios vea www.princeton.edu/~pear/correlations.pdf . Para una lista más larga www.princeton.edu/~pear/publist.html

Por mucho, las dos bases de datos más grandes de los experimentos de la interacción mente-materia han examinado si la intención puede influenciar sistemas físicos aleatorios. Estos experimentos han enfocado la atención en la caída de dados lanzados y el comportamiento de generadores de números aleatorios electrónicos. Lo anterior involucra a lanzar un dado y desear o intentar que una cierta cara del dado se muestre arriba. Lo más reciente involucra a esperar con ilusión corrientes de pedacitos aleatorios (los ceros y los unos) para ponerse biselado a fin de producir más unos que ceros, o viceversa. En ambos casos, análisis de todos los experimentos sabidos, la numeración en los centenares indica que bajo la intención de condiciones del laboratorio bien controladas, débilmente se correlaciona con cambios previsibles en el comportamiento de estos sistemas aleatorios.

En uno de los mejor estudios sabidos de largo plazo Investigación de Ingeniería en los Laboratorios de Anomalías de la Universidad de Princeton (la PEAR para abreviar, vea www.princeton.edu/~pear/), un individuo presiona un botón, lo cual causa que un circuito electrónico genere 200 bits aleatorios. La persona primero trata de aspirar muy alto, “teniendo la intención de obtener más 1 que 0. En la segunda presión del botón, la persona apunta, “y en una tercera parte, no tiene meta para actuar como un control. Después de 12 años y centenares de miles de botones presionados por centenares de participantes, los resultados fueron claros: La mente hace cumplir a los números aleatorios (débilmente, y se observa hasta ahora sólo en forma estadística) su voluntad. Si esto se debe a un efecto energético, o un cambio más probabilístico abstracto en los números aleatorios, o una explicación aun más exótica, no es aún cierto. Excepto la prueba que algo interesante está ocurriendo es en extremo fuerte.

EL MENSAJE DE AGUA

La investigación del Dr. Masaru Emoto en el “mensaje de agua “es presentada destacadamente en la película. Mientras este trabajo es altamente apremiante, es más una metáfora artística de interacción de mente-materia que un hecho científico. Como fue presentado en los libros del Dr. Emoto, eso no encuentra el rigor científico en los controles occidentales. Eso es poco claro, por ejemplo, cuántas películas fueron tomadas, los métodos precisos por los cuales los cristales individuales fueron seleccionados para examen, y muchos otros detalles, lo cual haría esto aceptable para estándares experimentales rigurosos. Más allá de estos detalles perdidos, este trabajo no ha sido publicado en publicaciones científicas revisadas, así es que no podemos tener confianza que los científicos que están duchos en la química de agua (la cuál es sumamente complicada) estén de acuerdo que los efectos que se presentaron son creíbles. Todavía, el trabajo es altamente intrigante y demanda réplicas independientes.

¿?

- ¿Qué experiencias ha tenido usted de pensamientos que efectúen cosas "a distancia"?
- ¿Cómo la investigación de Emoto le da inicio a su imaginación?
- ¿Cómo influyen los descubrimientos de la ciencia en su vida?
- ¿Cómo viviría usted si usted reconociese el pleno poder de su intención?

Coincidencia? ¡Puede ser, Puede Que No!

Cómo sabemos si realmente creamos nuestro día? ¿Qué son los signos? Muy probablemente buscamos prueba de que el universo esta “escuchando “y reaccionando a nuestros pensamientos. Usted abre un libro al azar y encuentra la respuesta precisa para una pregunta acerca de la que usted pensaba. Usted obtiene una oferta para el trabajo de sus sueños el día que usted decide abandonar su trabajo viejo. Usted piensa en de un amigo unos pocos minutos antes de que lo llamen. Como Joe Dispenza dijo, “De la Nada, pocas cosas ocurren que son tan inexplicables, que sé que son el proceso o el resultado de mi creación.” ¿Qué son las probabilidades?

La Sincronicidad

El notado psicoterapeuta suizo, C. G. Jung fue el primer psicólogo que hizo un reconocimiento de “las coincidencias significativas” como los acontecimientos que desafían las leyes normales de causalidad. Jung fue incapaz de explicar a través de la acción normal de causa y efecto las “coincidencias significativas” que él presenció repetidamente, pero pareció equivocarse al escribir reflexivamente como pura coincidencia. Por ejemplo, uno de sus pacientes soñó que ella recibía un escarabajo de oro, un insecto que juega un papel importante en la mitología egipcia. Más tarde, cuándo ella le decía a Jung el sueño, él oyó un golpeteo cortés en la ventana, y cuándo él abrió, adentro voló un escarabajo que fue el equivalente suizo del escarabajo de oro. Atrapándolo en su mano y dándoselo a ella, Jung dijo, “Aquí está su escarabajo.” Este acontecimiento extraño

tuvo el efecto de penetrar a través de la corteza del racionalismo que ella había construido alrededor de sí misma.

Recurso: Para más información sobre Jung y Synchronicity vea a Jungian-Cristian Dialogue en el Web site de las exploraciones www.innerexplorations.com/catchmeta/mys3.htm

Esta clase de acontecimientos condujo a Jung a lo que él llamó sincronicidad, o coincidencia significativa. Él razonó que si estos acontecimientos no estaban causalmente conectados, quizá fueron las manifestaciones de algunos principios no-causales de conexión. Él estaba animado a lo largo de estas líneas porque pareció que la física moderna, en el desarrollo de la teoría cuántica, se hubieran quebrado con causalidad. "La causalidad es sólo un principio y la psicología esencialmente no puede estar exhausta por métodos causales solamente," dijo Jung, "porque la mente (la psique) vive de acuerdo con metas igual," agregó Jung: "La finalidad psíquica estriba en un significado ' preexistente ' que se vuelve problemático sólo cuando es un acomodamiento inconsciente. En ese caso tenemos que suponer un ' conocimiento ' antes de toda conciencia." (El Misterio de Matter Ch. 3 "La sincronicidad de C.G. Jung "en www.innerexplorations.com/catchmeta/mys3.htm)

LA CIENCIA

El fenómeno de coincidencia ha comenzado a producir compenetraciones científicas nuevas. Los investigadores en el Instituto de Noetic Sciences han explorado la hipótesis que las personas inconscientemente saben cuando están a punto de mirar fotos desordenadas. Dean Radin se ha encontrado con que la resistencia eléctrica de la piel espectadores se eriza antes de que estén a punto de mirar una imagen perturbadora, pero no antes que una imagen neutral. Esto no es debido a la anticipación, porque el efecto es observado aun debajo de condiciones doblemente-ciegas cuando las imágenes son seleccionadas al azar por una computadora. Los investigadores en otros centros exitosamente han duplicado este efecto, usando ambos, la medición de la conductividad de la piel y la variabilidad de ritmo cardíaco.

Recurso: Para más de información para hay un Sexto Sentido? Que en el ejemplar Psychology Today de julio / agosto que 2000 publica <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-20000701-000034.html>

El psicólogo William Braud y otros han reparado en que la prueba de experimentos en la parapsicología, así como también las anécdotas innumerables acerca de premoniciones, insinúa que nuestra apreciación común del tiempo es incompleta. Braud sugiere que bajo las condiciones especiales, puede haber trascender el tiempo en el sentido que las intenciones pueden trabajar "hacia atrás en el tiempo" "para influenciar el pasado.

A primera vista esto suena ridículo, por cómo podemos cambiar algo que ya ha ocurrido? Pero la intención parece poder influenciar los momentos iniciales de la semilla o las decisiones en las cuales los acontecimientos se hacen una realidad en primer lugar, y luego finalmente se desarrollan. Así, como hacemos docenas de decisiones menores durante todo el día, se eleva la posibilidad que nuestro futuro mismo puede influenciar esas decisiones.

Algo muy cerca para esto ha sido observado en repetidos experimentos de laboratorio al primero grabar ciegamente flujos de bits aleatorios generados por verdaderos generadores aleatorios de números; Es decir, nadie observa los bits mientras se graban. Al día siguiente, los bits son vueltos a escuchar mientras una persona recibe instrucciones de tratar de influenciarlos (para obtener más 1's, que 0's) según las instrucciones generadas ese día, o sea después de que los bits se grabaron ya. Estos experimentos señalan que los bits aleatorios grabados antes se conformaron a las intenciones producidas en el futuro, o equivalentemente que los bits desaparecidos en el pasado en cierta forma se conformaron de acuerdo a la intención generada en el presente.

Qué ocurre “realmente” en estos experimentos es desconocido, porque los bits aleatorios no son observados hasta que el experimento está ya en camino al “futuro,” pero los resultados son lo suficientemente coherentes para sugerir que el pasado, el presente y el futuro son, como Einstein mostró, genuinamente relativos. Y no sólo para objetos moviéndose cerca de la velocidad de luz, sino también en la experiencia humana.

Como en la mayoría de áreas fronterizas y pre-teóricas de la ciencia, hay indicios que algo interesante y probablemente importante está ocurriendo, y hay algunos datos científicamente válidos para soportar estas ideas. Pero en este punto, en nuestra comprensión limitada, deberíamos tener cuidado con reclamos fuertes como “la mente crea realidad,” ya que la prueba científica hasta ahora no soporta tales interpretaciones sin calificaciones. Ganar una educación cabal en temas controversiales requiere una comprensión de métodos experimentales y estadísticos, un aprecio de las limitaciones y suposiciones epistemológicas de la ciencia, y las interpretaciones ontológicas de la realidad de una perspectiva física moderna.

Recurso: Para más información sobre Guillermo Braud los estudios consideran <http://integralinquiry.com/cybrary.html> . --- para un artículo acerca de influencias retrocausal vea Guillermo Braud artículo que supera los límites del tiempo <http://integral-inquiry.com/docs/649/transcending.pdf> .

--- para un documento más técnico sobre el tema vea la salud de Guillermo Braud

Implicaciones de la influencia retroactiva: Explorando una hipótesis indignante publicada adentro Terapias alternativas en salud y medicina. 2000; 6(1): pp. 37-48. <http://integralinquiry.com/docs/649/wellness.pdf> .

¿?

¿Cómo han afectado las sincronicidades su vida?

¿Qué nos permite notarlos?

¿Existen aun si no los notamos?

¿Cuál el propósito es de las sincronicidades?

Los Científicos Hablan de Espiritualidad

Edgar Mitchell, el sexto astronauta en caminar sobre la luna y fundador del Instituto de Ciencias Noetic, jugó un rol significativo en el soporte de la investigación científica de la conciencia. La visión que él tuvo de la tierra desde el espacio le dio una profunda compenetración en la naturaleza creativa de la conciencia en el universo:

En un momento me di cuenta que este universo es inteligente. Procede de una dirección y nosotros tenemos algo que ver con esa dirección. Y ese espíritu creativo, el intento creativo que ha sido historia en este planeta, viene desde nuestro interior, y está allá afuera –es todo lo mismo...

La conciencia misma es fundamental y los asuntos de la energía son el producto de la conciencia...

Si cambiamos nuestras cabezas acerca de quiénes somos –y podemos vernos a nosotros como creativos. Seres eternos creando experiencia física, unidos a un nivel de existencia que llamamos conciencia –entonces empezaremos a ver y crear este mundo en que vivimos de forma diferente.

Recurso: Para más de las penetraciones de Edgar Mitchell en la naturaleza del sentido lea: Mitchell, Edgar. "como las rotaciones del paradigma: Dos décadas de la investigación del sentido, "Noetic Revisión De las Ciencias # 24, p.7, Invierno 1992. (www.noetic.org/publications/review/issue24/r24_Mitchell.html)

Crear Nuestros Días

40

Instituto de las industrias ligeras capturadas ciencias de Noetic
¿Qué la señal nosotros sabe!? --- Guía Del Estudio

La compenetración mística de Mitchell sugiere que la creatividad inherente del universo, está también dentro nuestro. Su visión sugiere que nosotros jugamos un rol principal como participantes en el proceso creativo de la vida en toda la tierra. Mitchell, no sólo un líder en la exploración humana del espacio exterior, está actuando un rol clave promoviendo una exploración orientada científicamente al espacio interior. Sus compenetraciones para el entendimiento de nuestros roles como co-creadores dentro de un cosmos fueron luego eco para los investigadores de conciencia teóricos y físicos Meter Russell y Amit Goswami.

Peter Russell describe cómo nuestra visión de nosotros mismos y del cosmos, y la relación entre ambos toma un mayor significado cuando nosotros experimentamos con una perspectiva en donde ciencia y espiritualidad convergen. A este punto de pivot, dice Russell, la intención divina muestra las manifestaciones físicas. Igualmente, Amit Goswami propone que la integración de lo científico con lo espiritual realza nuestra habilidad para entender la naturaleza creativa del cosmos. La forma en que estos dos científicos entendieron a la conciencia como la base fundamental de la existencia hace eco en las tradiciones espirituales del mundo (como Allah, Satguru, Espíritu, la Cabeza de Dios, la punta de Omega, etc.). Goswami explica su cosmología personal en cómo la conciencia crea el mundo material:

La nueva ciencia dice que la parte material del mundo existe... pero no es la única parte de la realidad (la visión entera), la integración de lo espiritual y lo científico, fue muy importante para mí... porque yo descubrí la nueva forma de hacer ciencia cuando descubrí el espíritu. El espíritu fue la base natural de mi ser. El mundo material de la física cuántica es sólo posibilidad. Es a través de la conversión de posibilidad en la actualidad, que la conciencia crea el mundo manifestado... El universo es conciente, pero es conciente a través de nosotros... (con seres humanos concientes) existe entonces la posibilidad de manifestar creatividad... Ahora que he reconocido que la conciencia fue la base del ser, dentro de meses todos los problemas de medición de la teoría cuántica, la medición de paradojas, sólo se derritieron. El fin producido fue la creatividad... desde que fui bendecido con ideas tras ideas, y un montón de problemas he resuelto –el problemas de la cognición, percepción, evolución biológica, sanación mente-cuerpo (<http://twm.co.nz/goswam1.htm>).

Russell y Goswami sugieren que la conciencia que impregna el universo es inmensamente creativa, que decididamente informa al mundo material, y que, como nosotros somos expresiones de esa conciencia, tenemos la oportunidad de participar en ella manifestando eventos en nuestra vida diaria.

Recurso: A aprender más sobre la convergencia de la ciencia y de la espiritualidad van a Peter Web site www.peterussell.com de Russell y Web site <http://twm.co.nz/goswam1.htm> de Amit Goswami

Edgar Mitchell, Peter Russell y Amit Goswami ofrecen una vista de cómo todo el universo en el nivel más fundamental es conciencia, y que esa conciencia impregna el universo dentro de nosotros. Hay muchas prácticas que pueden proveer experiencias directas de esta conciencia. La práctica de la meditación, por ejemplo, nos ayuda a aquietar la mente para que podamos ver claramente dentro de la naturaleza del conocimiento. Con una mente quieta, se vuelve posible el percibir que nuestra verdadera naturaleza está despierta en sí misma, el campo en donde todos los fenómenos crecen y son sostenidos. Nosotros podemos concientemente bajar desde esta dimensión de nuestra naturaleza que compartimos con toda la existencia, dirigirla con intención, particularmente cuando estamos en estado meditativo.

¿?

¿Cómo sabemos si estamos en contacto con la conciencia cósmica?

Cuando la actitud de Amanda cambió, ella inmediatamente recibió una llamada telefónica de su ex esposo. A notado usted cambios en su vida que parecen provenir de un cambio de actitud o perspectiva. ¿Cómo sería su vida diferente si usted siente el universo como ser conciente?

Algunas de estas opiniones científicas no son compartidas por la mayoría de los físicos. Tal vez esto se debe a que muchas corrientes físicas principales no enseñan a cuidar los asuntos ontológicos profundos de lo que la física moderna significa. En suma, mucha gente, incluyendo a la mayor parte de los físicos y neurocientíficos cuánticos, creen que las apariencias en nuestra vida diaria, incluyendo cómo nuestra mente y cuerpo trabajan, puede ser completamente considerada dentro de los términos de la física clásica. El Estricto materialismo, mientras se justifica negando las asunciones metafísicas no apoyadas por datos, tiene su propia asunción compartida que sus adherentes simplemente toman por hecho.

Esto incluye sistemáticamente ignorar o excluir la evidencia de los fenómenos físicos y las experiencias místicas. El tiempo ha llegado de considerar puntos de vista más integrales del mundo; perspectivas que incluyan datos comprobados de todas las áreas de la existencia, interior y exterior, individual y colectiva.

Práctica: Muestras de la vida inteligente: En el curso de un día, entretenga la posibilidad eso todo que usted ve se impregna con el sentido. La práctica que se detectaba conectó a este campo más grande del sentido. Se convierte un investigador que busca muestras de inteligente existencia de la impregnación del diseño. ¿Qué usted encuentra? ¿Cómo usted se siente mientras que usted mira?

UNA NOTA DE PRECAUCIÓN

Aunque podemos jugar un papel importante en lo que se manifiesta en nuestras vidas, y podemos crear concientemente en nuestros días (o al menos nuestras reacciones a los eventos diarios), hay límites en cuanto responsabilidad podemos reclamar por lo que sucede actualmente en nuestra vida cotidiana. El riesgo involucrado en no reconocer nuestro potencial como co-creadores es que podemos convertirnos en víctimas de las circunstancias de la vida. Por otra parte el riesgo del reconocimiento de nuestros poderes potenciales es que podemos llegar a reclamar más del crédito individual que compartimos por lo que sucede en nuestras vidas. ¿Cómo evitamos las distorsiones que tenemos al culparnos a nosotros mismos por una enfermedad devastadora o al tomar todo el crédito por nuestra sanación? ¿Cómo podemos tener un sentido exacto de nuestro propio potencial?

El padre Bruno Barnhart, monje benedictino, escribe:

“Hay momentos cuándo uno repentinamente se da cuenta del acantilado que divide nuestra certeza de nuestra incertidumbre, la coexistencia imposible dentro de nosotros de luz pura y cada grado y la calidad de oscuridad y la confusión ... que nuestros ojos muy lentamente comienzan a atrapar un vislumbre, para reconocer nuestras sombras sutiles en el trabajo detrás de las escenas de nuestras intenciones creativas (1999, 77).”

A diferencia de un switch, que requiere “prendido ”o “apagado “pero nunca ambos a la vez, podemos elegir desarrollar nuestra aptitud para crear conscientemente nuestros días, mientras al mismo tiempo permanecer puestos en tierra en una perspectiva realista de nuestro poder personal en un mundo de complejidad.

¿?

- ¿Cómo podemos notar la diferencia entre la voluntad divina y la voluntad nuestra ?
- ¿Cuáles son los límites, si los hay, a nuestra creatividad y potencial?
- ¿Podemos realmente cambiar las leyes de la física?
- ¿Aprendiendo a crear más con eficacia, qué clase de responsabilidad tenemos?

Resumen

Hay dos maneras en las cuales podemos pensar en crear nuestros días. Una es una orientación interna – nosotros ajustamos nuestros filtros perceptivos y del comportamiento para actuar en formas que hagan que nuestros días parezcan mejores, pero en un sentido objetivo, ellos no han cambiado realmente. Por ejemplo, un cambio positivo de actitud puede hacer que un día parezca mucho mejor que un cambio negativo, pero los eventos del día en sí mismo no son realmente tan diferentes. O podemos elegir una orientación externa en la cuál nuestros pensamientos literalmente influyen el mundo de tal manera que los eventos que pudieran haber ocurrido no lo hacen, y otros que no podrían, si. Lo anterior requiere un cambio psicológico, mientras que el último requiere un cambio radical en la visión convencional de la realidad. Sobre todo, la evidencia científica presente sugiere que la mente importa en maneras que las neurociencias no pueden aún explicar adecuadamente. Esta no es la opinión mayoritaria dentro de las corrientes principales de la ciencia, pero es justo notar esa resistencia a tales ideas son a menudo respaldadas en objeciones teóricas en lugar de observaciones experimentales.

Hay algo de soporte teórico para interacciones de materia de mente dentro de la física cuántica, y eso sugiere que mente y materia podría ser complementaria en una cierta cantidad de formas fundamentales. Pero hay muchas interpretaciones irreconciliables de lo que la teoría cuántica realmente quiere decir, así amarrando las explicaciones de uno acerca de mente y la materia o para algún otro gusto de realidad cuántica es probablemente prematura.

Aún, nosotros tenemos experiencias extrañas de crear nuestros días, de nuestra intención manifestándose en formas misteriosas, atado con sincronicidades. Cuando esto ocurre, hay un sentimiento de que estamos en acuerdo profundo con los poderes del universo, participando de la manifestación desplegada de este misterio, y eso, como los creadores, nuestros días son más merecidos de ser vividos. Finalmente, depende de cada uno de nosotros escoger el sistema de creencias con el que queremos vivir de acuerdo. Mientras que hay bastantes más preguntas que respuestas, el mismo proceso de inquirir le añade significado a nuestras vidas.

De la vacuidad viene adelante su sueño, a través del poder de la intención clara, a través de la sabiduría de ecuanimidad y compasión, a través de la acción correcta que construye y trae cosas para aclarar las conclusiones.

Estos tres fuegos edificadores existen dentro de cada uno de nosotros, como espirales de energía, a veces moviéndose, otras veces trayendo hacia adelante las frutas de nuestra intención y nuestro deseo. - Dhyani Ywahoo

Recurso: Dhyani Ywahoo es un sostenedor del linaje de las enseñanzas de la medicina del clan salvaje de la patata de la nación (cherokee) de Tsalagi. Para la información sobre Dhyani Ywahoo ve (www.sunray.org)

¿?

¿Cuál es el uso más constructivo de nuestra creatividad?

¿Cómo podemos saber que nuestros aciertos individuales están alineados con los aciertos cósmicos?

¿Cuál es el impacto de saber que estamos creando todo el tiempo, sea conscientemente o no?

¿Qué rol pueden las emociones como el enojo, la pena, o los celos jugar en nuestra práctica de crear nuestro día?

La práctica de crear su día

¿Cómo vamos para desarrollar una práctica para crear nuestros días? Puede ser tan simple como lo que usó Joe Dispenza, tomando un momento en la mañana simplemente que desea manifestar para ese día. Joe se centró en no satisfacer necesidades materiales o emocionales, pero sí en cultivar cualidades que lo hacen estar más centrado con sus valores más profundos. Entonces él prestó simplemente la atención a los resultados. Aquí están algunos tips para hacer una práctica más intencional de crear nuestro día.

LA FUNDACIÓN DE UNA PRÁCTICA

Práctica Diaria. Una de las claves para dominar cualquier habilidad es desarrollando una diaria y disciplinada práctica.

Escoja un lugar. Encuentre un lugar que sea fácil para usted para tener un periodo de práctica ininterrumpida. Elija una postura que le permita enfocarse internamente y aquietar su mente.

Ritual de lanzamiento. Twyla Thorpe, el reconocido coreógrafo americano, escribió, "es vital establecer algunos rituales —automáticos pero patrones decisivos de comportamiento— al comienzo del del proceso creativo... ello elimina la pregunta, por qué estoy haciendo esto? ... borra la pregunta de si me gusta o no... (el ritual es un] una llamada automática y mecanismo de la respuesta ese asegurar [la práctica]. Una automática llamada de respuesta al mecanismo que ancla (la práctica). Una herramienta de organización, una ceremonia diaria, una patada de inicio repetida"(15-16).

Haga una promesa. Mantenga el compromiso con usted mismo para mostrarse, para estar presente y para participar completamente en su práctica diaria.. Thich Nhat Hanh, monje budista vietnamita quien fue nominada al premio Nobel de la paz, enseña a sus estudiantes que hay muchas opciones en la vida, pero "no es una opción el no meditar". Su práctica puede no ser la meditación, pero cualquiera que sea, su compromiso es necesario para mantenerla.

Recurso: Para más información sobre Twyla Tharp ve www.twylatharp.org --- para más la información sobre las enseñanzas de Thich Nhat Hanh va a www.plumvillage.org/teachings/TeachingsInfo.htm --- lea más sobre el trabajo de Jon Kabat-Zinn en el entrenamiento de la mente en "Mente contemplativa en sociedad, "revisión de las ciencias de Noetic # 35, p.14, otoño 1995, (www.noetic.org/publications/review/issue35/r35_KabatZinn.html).

Desarrolle su habilidad. Jon Kabat-Zinn, profesor de la meditación, escribe, "El cambio transformacional... toma cierta clase de trabajo interno que involucra entrenamiento [la mente]."Él sugiere que volvamos nuestra atención a desarrollar lo que podríamos llamar tecnologías internas. El potencial sin desarrollar de la mente humana para la creatividad individual y colectiva y la sabiduría tiene que ser cultivada intencionalmente."

Atención y conocimiento. Pat Allen, al artista y al autor, estipula, "alcanzando el conocimiento de lo que la mente está creando es una meta de la práctica espiritual... Creamos pensamientos, sentimientos, e ideas que construyen nuestra visión del mundo y nuestra experiencia de la realidad. Nos enteramos de las historias que estamos viviendo. Cuando ellas son visibles a nosotros, podemos elegir si nos sirven o no, si están creando el mundo que verdaderamente queremos o no. Nos abrimos no solo a lo que la mente crea —a menudo una persecución frenética de juicios, culpas y pensamientos circulares —pero si a lo que la mente puede crear — la belleza, sabiduría, significado "(168).

Recurso: Para leer el artículo de la serpiente en "actos conscientes de la creación: La aparición de la Nueva Física."Visite su Web site www.tiller.org .

Abrir el corazón. Las tradiciones espirituales occidentales y orientales no enseñan que el amor está en el corazón de cada práctica espiritual. William Tiller, profesor emérito del Departamento de Ciencias Materiales de la universidad de Stanford, que aparece en la película, ha hecho extensas investigaciones en los actos de creación consciente y a destilado varios factores claves. Él escribió, "Una conciencia humana elevada y llena de amor es un requerimiento clave... nosotros creamos nuestro futuro colectivo a través de nuestros pensamientos, actitudes y acciones manteniendo un elevado estado espiritual, mental y emocional. Es el amor con pasión, devoción al servicio y el intento del practicante lo que puede recibir ayuda inesperada del universo.

Estableciendo Una Intención. Haga una declaración clara, simple de intención. Describiendo su aprendizaje con un maestro llamado Juan Genaro, el antropólogo catedrático Carlos Castaneda recuerda: "Don Juan siempre me dijo, ' Haga Un Ademán. Un gesto no es nada más que un acto deliberado emprendido para el poder que proviene de tomar una decisión. ... Para que veas, el camino del corazón no es una carretera de introspección incesante o vuelo místico, sino una forma de encajar las alegrías y los pesares de mundo."En resumen, establecer una intención es una forma de recordar su lugar en la mayor comunidad de existencia – hacer eso en formas concretas que son personales para su vida.

Recurso: Para más información sobre Jean Shinoda Bolen vea www.jeanshinodabolen.com

La sincronicidad. Cultive conciencia de sincronicidades como una forma de validar el resultado. Jean Shinoda Bolen, un analista prominente Jungiano indica, "para apreciar un acontecimiento sincrónico, uno necesita que la habilidad note ... un estado subjetivo interior, un pensamiento, sentimiento, la vista, el sueño o la premonición e intuitivamente le conecte con un acontecimiento exterior relatado ... y sienta una respuesta emocional espontánea – de escalofríos arriba de la columna vertebral, o temor, o calor ... Idealmente, allí no debería estar para dar razón de la coincidencia racionalmente o por pura casualidad "(45-46).

DISEÑE SU PRÁCTICA

El diseño de cómo emprende usted el crear su día puede ser en sí mismo un proceso personal muy creativo. Piense acerca de eso como un ritual. Aquí hay algunas sugerencias:

Cree Espacio Sagrado. Algunos eligen leer un poema, prender una vela, o escuchar música bella. Piense acerca de acciones que evocaron un sentido de comunión con su sentido más profundo qué trae significado y aprecio para su vida.

Póngase En El Centro a Usted Mismo. Esto ya podría justamente haber pasado por ahí creando espacio sagrado. Además, usted puede incorporar meditación, cantando, entonando, el yoga, o cualquier otra práctica que calma su mente y lo haga más sensitivo y presente.

Forme Su Intención. Deje que su intención venga de expresar su corazón. Déjele entusiasmarse acerca del día por delante. Aquí está cómo una persona caracterizó su intención:

“Elijo colocar mis intenciones para un día de flujo y gracia. Estoy en armonía con todo lo que encuentro y conectado para mi sabiduría superior. Tengo la intención de poner cuidado siempre y cuando esa conexión se debilita y así poder reconectar en ese momento. Es mi intención que las personas que encuentro perciban apreciación y reconocimiento.”

LAS AFIRMACIONES, LA VISUALIZACIÓN, Y LA SENSACIÓN INTERIOR

Podemos crear intenciones positivas a través de afirmar declaraciones. Según Dhyani Ywahoo, la afirmación (usando declaraciones positivas acerca de uno mismo y el mundo) le permite al potencial inmanifestado de uno materializarse. (p. 48). La idea no es enterrar o camuflar negatividad, sino para conscientemente abrir al la mente y el cuerpo simultáneamente para la vida afirmando los pensamientos y la energía. Haciendo sus declaraciones en el tiempo presente como si son una realidad corriente puede tener un impacto directo más inmediato. Puede ser poderoso añadirle visualización a sus afirmaciones. Ywahoo sugiere que hagamos lo siguiente:

Afirmar, “me doy cuenta de mis dones creativos, “repetiendo esta afirmación... Tres veces. Y visualiza dentro de su imaginación la realización de tales tareas. Por ejemplo, si usted tiene el deseo de tener una mejor relación con sus compañeros de trabajo, visualícese a usted y a sus compañeros de trabajo sentados en un círculo, rodeados por luz rosada hablando de corazón a corazón y logrando obras maestras. Es importante para creer sus palabras y para cultivar fe que usted manifieste sus dones sagrados en la duración de esta vida (p. 48).

Añadiéndole la sensación interior a sus visualizaciones crea una intención aun más fuerte. El golfista Bobby Jones afirmó que él a menudo oyó una melodía en el campo de golf y que él jugaría su mejor juego si él usaba la música para proporcionarle el ritmo a su swing. Aquí hay un ejemplo de una visualización que incorpora sensación interior:

Cierre sus ojos y véase como un niño otra vez, saltando, saliendo por la puerta principal en un cálido día primaveral. Imagínese tomando un aliento profundo, lleno, viendo el cielo, sintiendo la fresca, limpia brisa de aire a través de su cuerpo, luego decidiendo bajando las escaleras al mundo completamente nuevo de mañana.

Practique prestando atención a sus pensamientos cuando usted está jugando su deporte favorito, cuando usted está sentado solo y tranquilo, aun cuando esta en una fiesta. En las palabras del Henry James, "trate de ser una de esas personas para las cuales nada está perdido." Practique el estar consciente aun de las sensaciones más sutiles: ¿Puede sentir las puntas de sus dedos cosquillear cuando se despierta por la mañana? Experimente enfocar su centro de conciencia en diversas partes: en su cabeza, sus extremidades, su corazón. Siga las imágenes ideales. Vea donde conducen.

Cualquier acercamiento que usted tome, la misma intención de fijar una intención es ya el haber comenzado el proceso. Qué importa si lo que usted está viviendo es una vida más intencional.

Si está obligando a la evidencia científica que pruebe que este proceso esté teniendo un impacto directo en el mundo material, puede no importar. Es probable mejorar su vida desde el interior hacia afuera.

Finalmente, sea paciente con usted mismo; el progreso en su práctica no puede ser forzado. Pero que sea con firmeza; la mejora requiere compromiso. (o, como el legendario campeón de golf Ben Hogan lo puso una vez, "cuanto más practico, más afortunado me vuelvo.") Relájese, enfóquese, tómese ligeramente, sea un explorador, y considere las palabras del maestro Zen Shunryu Suzuki-roshi: "en la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la mente del experto hay pocas."

Práctica: Diseñe su práctica. Recoja y cree las lecturas inspiradoras, imágenes, objetos y música para su práctica. Propóngase una hora y establezca un espacio especial para ello. Sea deliberado.

Encuentre la ayuda que usted necesita para sostener su práctica. Preste atención a los resultados. Siga practicando

¿?

¿Qué le inspira sobre la posibilidad de crear su día?

¿Cómo propone usted actuar en esta inspiración?

¿Qué desea usted incorporar en su práctica?

¿Qué utilizará usted para sostener su práctica?

Citas

La último de las libertades humanas – para escoger la actitud de uno en cualquier juego dado de circunstancias, para escoger el camino de uno. –Viktor Frankl

Observe su forma de hablar si usted desea desarrollar un estado de ánimo sereno. Inicie cada día afirmando tranquilas, satisfechas y felices actitudes y sus días tenderán a ser agradables y exitosos. –Vincent Peale Normando

En la provincia de la mente, lo que uno cree ser verdadero puede ser verdadero o se vuelve verdadero. –John Lilly

La vida no es el encontrarse a sí mismo. La vida trata acerca de crearse a usted mismo. –George Bernard Shaw

Vaya confidencialmente en la dirección de sus sueños. Viva la vida que usted ha imaginado. – Henry David Thoreau

Mañana es un día nuevo; Comiencelo bien y serenamente y con un espíritu demasiado alto como para ser estorbado con sus viejos disparates. –Rafael Waldo Emerson

Usted crea sus oportunidades pidiéndolas. –Patty Hansen

Para crear significado para traer a la existencia ... la creatividad es, en esencia, un proceso interno que está ocurriendo dentro de nosotros, todo el tiempo. –Peter Russell

La fuerza más poderosa detrás de la creación está descrita como la necesidad del principio creativo para dar amor y recibir amor. –Stanislav Grof

Para conocernos tan así de libres, la energía creativa es saber el significado de la vida en este mundo. –Bruno Barnhart

Cuando el alma tiene el deseo de experimentar algo, ella tira una imagen de la experiencia anterior de ella y entra en su propia imagen. –Meister Eckhart

Recursos Adicionales

LIBROS

- Allen, Pat. "Intention and Creativity: Art as Spiritual Practice." In *The Soul of Creativity*, ed. Tona Pearce Myers, 168-176. New World Library, 1999.
- Barnhart, Bruno. *Second Simplicity*, Paulist Press, 1999.
- Bolen, Jean Shinoda. "Synchronistic Knowing: Understanding Meaningful Coincidence." In *Inner Knowing: Consciousness, Creativity, Insight, Intuition*, ed. Helen Palmer, 43-50. Tarcher/Putnam, 1998.
- Bohm, David, *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge; Reissue edition, 2002.
- Broughton, Richard S., *Parapsychology: The Controversial Science*, Ballantine Books; 1st edition, 1991
- Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Shambhala; 4th edition, 2000
- Csikszentmihalyi, Mihaly. "Society, Culture and Person: A Systems View of Creativity."—In *The Nature of Creativity*, ed. R. Sternberg, 336, Cambridge University Press, 1988.
- Combs, Allan, Holland, Mark, *Synchronicity : Through the Eyes of Science, Myth and the Trickster*. Marlowe & Company; 2nd edition, 2000.
- Cooper, Rabbi David. *God is a Verb*, Penguin Putnam, 1997.
- Diaz, Adriana. "Brush with God—Creativity as Practice and Prayer." In *The Soul of Creativity*, ed. Tona Pearce Myers, 177-183. New World Library, 1999.
- Goswami, Amit with Richard Reed and Maggie Goswami. *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World*. Tarcher/Putnam, 1998.
- Jung, Carl. *Synchronicity*, Bollingen Paperback Edition, 1973.
- Nadeau, Robert, Kafatos, Menos, *The Non-Local Universe: The New Physics and Matters of the Mind*, Oxford University Press; New Ed edition, 2001.
- McTaggart, Lynn, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe*, Perennial Currents, 2003
- Montuori, Alfonso and Ronald Purser. *Social Creativity*, v. 1, Hampton Press, 1996.
- Radin, Dean I. *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, Harper San Francisco; 1st edition, 1997.
- Talbot, Michael, *The Holographic Universe*, Perennial; Reprint edition, 1992
- Targ, Russell, *Limitless Mind: A Guide to Remote Viewing and Transformation of Consciousness*. Novato, CA: New World Library, 2004
- Tharp, Twyla. *The Creative Habit: Learn it and Use it for Life*, Simon & Schuster, 2003.
- Ywahoo, Dhyani, *Voices of Our Ancestors*, Shambhala; 1st ed. Edition, 1987

INTERNET

IONS Distant Healing project website: www.noetic.org/research/dh.cfm
Library of Exploratory Science website: www.c-far.net/litbase/litbase.jsp
Parapsychological Association website: www.parapsych.org
Parapsychology Foundation's Lyceum website: www.pflyceum.org

ARTÍCULOS EN LÍNEA

Braud, William, Distant Mental Influence: Its Contributions to Science, Healing, and Human Interactions (part of the "Studies in Consciousness Series," see www.espresearch.com)

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

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

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

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

Citas

"Debemos estar dispuestos a deshacernos de la vida que hemos planificado, a fin de tener la vida que nos espera. . . . La piel vieja tiene que ser retirada antes de que la nueva venga."—Joseph Campbell

"Somos lo que pensamos. Todo lo que somos se levanta con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos, hacemos el mundo."—Buda

¡En la película Qué rayos sabemos nosotros!? Amanda (Marlee Matlin) ha estado luchando contra escenas retrospectivas, gran ansiedad, y baja autoestima – sin mencionar una resaca. La mañana después de una particular experiencia angustiante, ella le da latigazos a su reflejo en el espejo. En la mitad de su "quiebre," ella tiene una Epifanía. Se le ocurre que sus pensamientos violentos podrían afectar la misma estructura de las células en su cuerpo. Esta conciencia crea un cambio profundo en Amanda. Ella se mueve del auto-rechazo hacia la compasión y el autoaprecio. ¿Qué causa el quiebre de Amanda? ¿Cuál es la base de su transformación? ¿En qué forma están los pensamientos de Amanda afectando su cuerpo? En los últimos 25 años el campo de la ciencia de la mente-cuerpo ha estado expandiéndose rápidamente, con tal que despertando grandes adelantos en nuestra habilidad para contestar estas preguntas.

La Ciencia

LAS REDES NEURONALES

Una de las cosas notables de aproximadamente cómo trabaja el cerebro humano es que podemos funcionar en niveles altos de complejidad, reaccionar a los numerosos estímulos en nuestro ambiente simultáneamente, y tomar decisiones al vuelo acerca de lo que las cosas quieren decir y lo que debería hacerse acerca de ello. No tenemos que tomar una decisión nueva en cada circunstancia porque con repetida experiencia, forjamos a las asociaciones. En otras palabras, aprendemos de nuestras experiencias, y lo que aprendemos colorea nuestra respuesta a las situaciones nuevas.

El recurso: Un artículo en el aumento de la potencia de largo plazo por Robert Malenka de Stanford University y Roger Nicoll de la Universidad de California, San Francisco, facultado “el Aumento de la Potencia De Largo Plazo –

¿Una Década de Progreso?” Puede ser encontrado en http://monitor.admin.musc.edu/~cfs/IT/LTP_review.pdf.

La base neural para esta clase de aprendizaje puede ser entendida a través de un proceso designado “el aumento de la potencia a largo plazo (longterm).” Esto quiere decir que las conexiones entre células del sistema nervioso son fortalecidas cuando son estimuladas repetidamente. Así que si una campana es sonada cada vez que la comida es servida, usted aprenderá a salivar cada vez que usted oye la campana, aún sin la comida (se acuerda de los perros de Pavlov?). Una campana de eslabonamiento de la senda neuronal y una comida está establecida y se prepara duramente a través de la repetición. Éste es el condicionamiento clásico. Pero hay muchas otras formas de aprendizaje asociativo.

CURANDO EL PASADO

- ¿Cómo quedan las experiencias conectadas en nuestros cerebros?
- ¿Cómo podemos liberarnos de condicionamientos pasados?
- ¿Qué hace posible sanación?

Los problemas se desarrollan cuando de alguna manera un sistema adaptable y beneficioso es secuestrado por respuestas negativas para inmunizar los estímulos. Aparentemente nuestro cerebro puede estar programado no sólo por experiencias repetidas (así es cómo aprendemos) sino que también por circunstancias extremas. Por ejemplo, una dosis sola de cocaína le puede aplicar una capa de imprimación a un sistema para reaccionar con fuerte deseo cuándo la cocaína es presentada en otra ocasión. El cerebro cambia y el aprendizaje asociativo también puede resultar de experiencias traumáticas. La tecnología de la imaginación posibilita observar el cerebro en actividad, revelando cómo cambia el trauma realmente la estructura y función del cerebro. Un descubrimiento significativo es que el cerebro escanea a las personas relacionadas, aprendiendo, y / o los problemas sociales revelan irregularidades estructurales y funcionales parecidos a esos resultando en un desorden post-traumático (PTSD) de tensión nerviosa.

Recurso: Para más información acerca de sanar trauma, vea el artículo Las causas, los Síntomas, los Efectos y el Tratamiento “en el sitio Web www.helpguide.org/mental/emotional_trauma.htm _ psicológico --- Para información nn el impacto neurológico de trauma, por D. Goleman en <http://cms.psychologytoday.com/articles/pto-19920101-000036.html>.

En la película somos inducidos a creer que el marido nuevo de Amanda mantuvo una aventura amorosa y su separación es la causa del desasosiego de Amanda. ¿Creó el sentimiento de traición una asociación y una senda correspondiente en el cerebro que se accionó en la boda?

Esta experiencia anterior pudo haber distorsionado su percepción de la realidad. Carl Jung llamó esta distorsión “proyección, “un proceso psicológico en el cual el mundo se convierte en una pantalla en la cual proyectamos imágenes de nuestro pasado.

El recurso: Para mayor información sobre modelos de guía internos, un artículo por Ross A. Thompson

En la Universidad de Nebraska, Deborah J. Laible en la Universidad Metodista Sureña, y Lenna L. Ontai en la Universidad de California, Davis, facultado “la Anterior Comprensión de La Emoción, la Moralidad, y el Ego: Desarrollando un Modelo de Guía “puede ser encontrado en <http://Psychology.ucdavis.edu/labs/Thompson/pubs/ThompsonLaibleOntai.pdf>

Pero el quiebre de Amanda lo pudieron haber hecho raíces más profundas que la traición reciente de su marido. La teoría del anexo, la primera parte concebida por John Bowlby, sugiere que los infantes, a través de sus interacciones con los adultos a cargo, desarrollan modelos de guía “internos “que distorsionan sus expectativas de relaciones y su cosmovisión global para el resto de sus vidas. Las anteriores experiencias con adultos a cargo conducen a los niños pequeños a desarrollar representaciones mentales de sensibilidad de adultos a cargo y sensibilidad, así como también el grado para el cual se creen ellos mismos merecedores de cuidado. Con el paso del tiempo estos modelos se convierten en filtros interpretativos a través de los cuales los niños reconstruyen relaciones y experiencias nuevas en las formas consistentes con las experiencias y las expectativas del pasado.

Estos luego crean reglas internalizadas implícitas para relacionarse con otros. La teoría predice que los niños con historias seguras o inseguras responderán a los otros basados en las expectativas de calidez y intimidad. Tales expectativas las pueden causar, para bien o para mal, para evocar las clases de respuestas de otros que se adecuan a sus expectativas iniciales. Tristemente, si nos preparamos para rechazo y estamos bien defendidos contra él, parece más probable que pueda ocurrir. Una forma de decirlo es que encontramos lo que estamos buscando.

El recurso: Los investigadores UCLA Daniel Siegel y Alan Schore han integrado neurobiology

Con teoría del anexo para construir una teoría del neurodesarrollo de la mente, la aparición puede influenciar en un infante las interacciones la maduración de su estructura del cerebro, así como también

Su socio-emocional futuro funcionamiento; Vea a www.themetro.com/redecision_pastart_s2000.htm

¿?

- ¿En qué situaciones emocionales se encuentra a usted mismo una y otra vez?
- ¿Qué espera usted que ocurrirá en sus relaciones con amigos? ¿Amantes?
- ¿Los miembros familiares? ¿Los colegas? ¿Los patrones?
- ¿Qué tan mucho de su experiencia imagina usted está condicionado el pasado?
- ¿Cómo su vida sería diferente si usted estuviese libre de este condicionamiento?

LAS MOLÉCULAS DE EMOCIÓN

Pero hay más para nuestra respuesta emocional que solo un cableado. Según neurobiólogo Candace Pert, cada emoción que sentimos corre a través de nuestros cuerpos como los químicos los llamaron "neuropeptidos", "pongan en cortocircuito aminoácidos de la cadena o proteínas que hablan con cada célula de nuestro cuerpo.

La investigación de Pert sugiere que estas moléculas de emoción juegan un papel significativo adentro piloteando lo que experimentamos como la percepción y la elección consciente. Según Pert, "Nuestras emociones deciden lo que es digno de prestar atención para. . . La decisión acerca de lo que se pone en un pensamiento naciente para la conciencia y lo que permanece como un patrón indigesto pensado, sepultado en un nivel más profundo en el cuerpo es medido por los receptores (de our bodywide, biochemical, information network)."

¿Por qué seguimos introduciéndonos en las mismas clases de relaciones, teniendo las mismas clases de discusiones, encontrando las mismas clases de jefes? Según Pert, cuando los sitios del receptor son repetidamente bombardeados con péptidos, se ponen menos sensitivos y requieren que más péptidos sean estimulados. Los receptores realmente comienzan a desear ardientemente los neuropéptidos que son diseñados para recibir. En este sentido, nuestros cuerpos son muy adictos a los estados emocionales.

Cuando nosotros hemos repetido experiencias que generan la misma respuesta emocional, nuestros cuerpos desarrollarán un apetito para estos tipos de experiencias. Como a los adictos, extraeremos experiencias hacia nosotros que nos dan un apuro.

El recurso: Pues los artículos guardaron relación con las moléculas de emoción y Candace Pert, ven lo siguiente: www.candacepert.com y www.noetic.org/publications/shift/issue4/s4_pert.pdf.

¿?

¿Qué se siente al pensar en celos, amor, o el éxtasis como un producto químico?

¿Qué se siente al pensar que sus emociones son como las adicciones?

¿Cuál es el beneficio de pensar acerca de emociones así?

¿Se pierde alguna cosa con esta forma de pensar?

¿ESTAMOS DURAMENTE ATADOS DE POR VIDA?

Tal parece ser que somos neurologicamente condicionados a través de nuestras experiencias para ver el mundo y relacionarnos con otros en las formas que están preprogramadas. ¿Podemos trascender esta preprogramación? ¿Podemos intercambiar nuestros modelos de guía internos y podemos remover nuestras tendencias para ver el mundo y guardar relacionarnos con otros en las formas que son ya no adaptables? ¿Podemos cambiar el cableado cerebral nosotros en realidad – eficazmente "metaprogramándonos"?

Visto que qué tan emocional los patrones se clavan en nuestro cerebro, es notable que cambiamos siempre que hacemos. Una experiencia entre la vida y la muerte, el nacimiento de un niño, una Epifanía, una relación íntima nueva, o la conversión religiosa puede catalizar cambios profundos de la percepción y la identidad. Las vidas de las personas también pueden ser radicalmente transformadas a través de la meditación, pueden estar a dieta, pueden hacer ejercicio, y repetidas experiencias correctivas en la relación con los seres queridos o en la psicoterapia. Algunos cambian por medicación atractiva, otros deteniendo el uso de drogas. Algunos cambia para mejor, y los otros cambian para peor.

Mientras el cerebro fue previamente considerado para dejar de desarrollar en la primera infancia, las funciones nuevas excitantes de investigación muestran que continuamos reacomodando las conexiones entre neuronas cerebrales (neuroplasticidad) a lo largo de nuestras vidas. Más investigación excitante demuestra que podemos producir neuronas cerebrales nuevas (neurogenesis) a largo de nuestras vidas igualmente. Podemos cambiar

porque los nodos en una red de nervios son intrínsecamente flexibles y regenerativos. (www.the-scientist.com/yr2000/dec/hot_001211.html)

Los receptores para moléculas de emoción también cambian en sensibilidad y acomodamiento con otras proteínas en la membrana celular. En profundidad el mundo de nuestra bioquímica reside en lo que Pert llama "nuestro potencial para el cambio y el crecimiento." Varios tipos diversos de intenciom de entrenamiento-visualización, por ejemplo pueden ayudar trayendo información pertinente hacia un nivel de conciencia de sí mismo. Pero la sabiduría del cuerpo trabaja en formas aún más misteriosas: "La mente inconsciente del cuerpo parece omnisciente y omnipotente y en algunas terapias puede ser a lo que se puso en el arnés para curarse o cambiar sin que la mente consciente pueda saber alguna vez lo que sucedió."

LA BIOQUÍMICA DE LA CURACION

Nuestra bioquímica confirma nuestra aptitud para escoger y nuestro potencial a sanar. Mientras la sanación puede ocurrir sin esfuerzo consciente, parece que podemos acelerar el proceso a través de las prácticas conscientes. La investigación nueva sugiere que las diversas modalidades de psicoterapia cambian no sólo el estado de ánimo de uno sino también el estado del cerebro de uno, incluyendo aumentó del flujo sanguíneo para normalizar el metabolismo en las partes del cerebro que regulan la emoción, como la amígdala y la corteza cerebral prefrontal. La excitante investigación nueva también demuestra que la terapia de conversación cambia al cerebro en formas parecidas la medicación antidepressiva.

Recurso: Para mayor información sobre investigación del impacto neurológico de terapia, vea "El Cerebro Blood Flow Changes en Pacientes Deprimido Treated con Psicoterapia Interpersonal O Venlafaxine Hydrochloride." Martin S., Martin E., Rai S., Richardson M., y Royall R. Se Arquean La Psiquiatría del Gen. 2001; El 58:641-648. en <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/short/EI58/7/641> y <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/short/58/7/631> .

Así parece nuestro cableado es menos nuestro destino que las condiciones iniciales de nuestra existencia. En el flujo bioquímico del cuerpo, hay un océano de posibilidades y patrones nuevos de espera para ser reaprendidos para soportar nuestras metas nuevas. Podemos actuar para reducir las respuestas preprogramadas y mecánicas hacia el mundo, aumentando nuestra aptitud para encontrar el mundo como una experiencia fresca, el momento a momento.

¿Cómo Nos Curamos?

"Los milagros se detienen no tanto en las caras o las voces o el poder cicatrizante que viene a nosotros de lejos completamente, pero en nuestras percepciones siendo más finas así por un momento nuestros ojos pueden ver y nuestras orejas pueden oír qué allí se trata de nosotros siempre." –Willia Cather

Si la sanación significa estar libre de reacciones condicionadas, preprogramadas hacia el mundo, luego estando curados comienza a parecer que tenemos la capacidad de escoger respuestas frescas, creativas para cada situación como se presente. La libertad no puede ser una historia nueva o mejor, pero sí la aptitud para sujetar cualquier historia o la identidad ligeramente, la alternación según se necesite. ¿Cómo nos curamos? Una plétora de las tradiciones espirituales del mundo, psicologías, y las filosofías se ocupan de este asunto. Los filósofos de tradiciones poco duales nos dicen que la esencia de transformación es el cambio de ver el yo como separado de Dios o Siendo – la fuerza creativa que aviva la manifestación – para una identificación con esa fuerza. Así esta sanación abarca el cuerpo entero, mente, y espíritu en integración completa con sí mismo y el Divino. H. Almaas expresa este proceso de este modo:

El momento que usted cae en la cuenta del círculo vicioso de la actividad de actitud defensiva, usted verá claramente que lo que usted ha estado negando es y que el rechazo es inútil e innecesario. Luego usted se relajará y se detendrá. La percepción completa de este ciclo es la detención de las ruedas. Luego la personalidad es liquidada por la claridad. Hay claridad porque no hay movimiento en la personalidad separándolo de Ser. Como usted puede ver, esta compenetración viene sólo con una gran cantidad de trabajo. Tarda mucho tiempo en llegar al punto de ver la totalidad de actividad de ego. Verla experimentada y directamente en vez de un no identificada perspectiva trascendente se hace posible por una exploración profunda del territorio de personalidad desde el interior. Cuando usted ve esto completamente, es posible detener el movimiento en usted que le asocia con el resto de sociedad. Cuando se detiene, usted se pone puro, personalidad aclarada, alma sin estructura de ego. . . . Por primera vez, usted puede percibir la sustancia real de la personalidad sin el pasado. (Www.ridhwan.org)

La sanación ocurre cuando quitamos los bloques para este proceso natural. Es acelerado cuando podemos conscientemente participar del proceso. La Conciencia reciente de la antología y las características Cicatrizantes (Elsevier Churchill Livingstone, 2005) hacen numerosos mapas y líneas directivas para la búsqueda del inconsciente consciente. Ayuda a acordarse de que por ahí el hecho que nuestros patrones habituales de pensamiento no son útiles en ayudarnos a librarnos de esos patrones. Como Einstein lo puso, "no podemos solucionar un problema del mismo nivel en el cual fue creado." La llave reside en estar comprometido con el proceso.

Más fácil dicho que hecho, sin embargo. La voluntad no viene fácilmente cuando hemos gastado toda una vida reforzando nuestra versión de realidad. Algunas veces tenemos que tocar fondo, como Amanda hizo, para apreciar por completo qué tan aprisionados estamos. O podríamos tener un despertar rudo, algo semejante como encontrarnos nosotros mismos comportándonos igual que nuestros padres, que a menudo ocurre cuando nos convertimos en padres. Rara vez cambiamos sin incomodidad. Aun no cambiamos nuestra posición en una silla sin incomodidad. Cambiamos nuestras mentes con la incomodidad de disonancia cognoscitiva (una incongruencia entre nuestras creencias auténticas y nuestras acciones).

Cambiamos nuestros comportamientos cuando experimentamos la incomodidad de nuestros deseos son frustrados. Cambiamos nuestros corazones cuando son hechos pedazos por la pena o la alegría. Sufrir no debe ser requerido, pero es ciertamente un ímpetu común. También podemos atrapar vislumbres de nuestras experiencias culminantes directas potenciales, una película edificante, un libro, un pedazo de arte, o una persona.

Las innumerables posibilidades pueden abrir nuestra imaginación en las formas que menos podemos esperar.

¿?

- ¿Qué motiva su deseo a sanar?
- ¿Qué le permite permanecer comprometido con el proceso?
- ¿Cuáles han sido los catalizadores primarios para su sanación?
- ¿Qué tiende a bloquear el proceso?

Las Etapas Curativas

Mientras la sanación y la transformación pueden tomar muchas formas, parecen moverse a través de etapas consistentes, con algunas aptitudes humanas esenciales quedando desarrolladas en el camino. El primer paso para sanar el pasado y trascender el condicionamiento a menudo simplemente es ver que usted está, de hecho, comportándose de un modo que vuelve a re-actuar heridas pasadas. Como dice Deepak Chopra: "Parte ser más conscientes en la vida es notando respuestas que fueron usadas inconscientemente antes. Este reconocimiento es el primer paso para ganar dominio de sus reacciones y transformar los viejos

condicionamientos. Como usted cae cada vez más en la cuenta de sus procesos internos, usted reconocerá cómo alientan sus hábitos para favorecer viejos patrones, y usted verá por ahí como no favoreciendo los surcos profundamente traídos en su conciencia, usted en lugar de eso puede escoger respuestas frescas y puede crear resultados diferentes.”El cultivo de la conciencia es un aspecto esencial de curarse. De hecho, la prueba científica sugiere que el entrenamiento en la práctica contemplativa pueda cambiar su cerebro. Los meditadores de largo plazo han demostrado que tienen una habilidad para auto-inducir al cerebro a tranquilizarse. Esos que hicieron simplemente un curso de ocho semanas en la meditación de atención mostraron que los cambios del cerebro se asociaron a mayor emoción positiva que permaneció seis meses más tarde – aun mostraron una respuesta inmune a una de gripe (el trabajo de Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin: (<http://psych.wisc.edu/faculty/bio/davidson.html>)).

Recurso: Para una revisión completa del estudio científico de los beneficios de meditación, vea

www.noetic.org/research/medbiblio/ y www.pnas.org/cgi/content/full/101/46/16369 y

www.alite.co.uk/readings/brain_and_mind/brain_and_mind4.htm --- For more information on mindfulness practices and basic instruction on meditation, see www.wildmind.org/meditation/mindfulness/intro.html

¡QUÉ LIBERACIÓN!

La sanación comienza una vez que llegamos a la raíz de nuestro hiriente. Los psicólogos Psicodinámicos creen que nuestras respuestas preprogramadas para el mundo son defensas en contra del dolor real de un trauma original, ya sea un acontecimiento solo abierto, como un accidente o aun un nacimiento mismo, o las formas sutiles de abuso y depravación por la que transcurrió nuestra infancia. Según el experto de trauma Peter Levine, volvemos a repetir el pasado porque al seguir el proceso natural para liberar la energía del trauma nos fue mal. Levine postula que nuestras respuestas rígidas hacia el mundo provienen de “el residuo congelado de energía que no ha sido resuelta y se ha dado de baja; Estos restos del residuo pusieron trampas en el sistema nervioso dónde puede hacer estragos en nuestros cuerpos y espíritus.”De modo semejante, el pionero y psicólogo controversial en la psicoterapia somática Wilhelm Reich propuso que las emociones no expresadas del pasado son almacenadas en “la armadura del cuerpo.”La liberación de esta energía a través de la psicoterapia orientada en cuerpo es crucial para la sanación, creyó Reich.

La definición: La catarsis, \ca *thar”sis \, n. (La psicoterapia) El proceso de aliviar uno la excitación anormal por restableciendo la asociación de la emoción con la memoria o la idea del acontecimiento que primero lo causó y de eliminarlo por la expresión completa (designado la abreacción). (El Diccionario Médico Merriam Webster, 2002)

Como notas transpersonales del teórico Stanislav Grof, “La expresión completa de un sentimiento es su pira funeraria.”Esto sugiere que cuando la energía es liberada, el trauma es liberado.

Las innumerables modalidades terapéuticas ayudan a excavar y liberar la energía de fondo encerrada en nuestras mentes-cuerpo. Algunos ejemplos incluyen Trabajo de Respiración holotrópica, Reevaluación Recibiendo Consejo, los Hoffman Quadrinity Process, Experiencia Somática, y el trabajo de niño interior. Lo que todos ellos comparten es una suposición básica que los vínculos cicatrizan trayendo amor a los aspectos de experiencia que ha sido privadas de amor. Se entiende que amor es nuestra atención completa y nuestra aceptación incondicional.

La práctica: Usted puede comenzar a ir a la raíz de sus emociones adictivas a través de la averiguación corporal. Cuando usted se encuentra sintiendo desasosiego, deduzca su atención de la historia y corriente pensada. Tome algunos alientos profundos y sienta las sensaciones en su cuerpo. Manténgase respirando y sintiendo como se hacen más hondas y cambian las sensaciones. Deje a su cuerpo encontrar las posiciones que se sienten cómodas. Manténgase preguntando, "¿Qué es cierto para mí en este momento?" Ayuda el poder contar con la presencia de un amigo a través del proceso.

El Poder Curativo del Amor

La ciencia contemporánea se está moviendo hacia una compenetración de la que los padres nunca han dudado: El amor se cura. Todo el mundo sabe eso cuando mamá o papá besó la rodilla lastimada, dejó de doler tanto. Cuando fuimos niños, un abrazo cariñoso podía hacer que casi cualquier cosa mejorara. El amor está tan integrado en el camino de curación y transformación, que es imposible separarlo de cualquier aspecto del proceso.

Recurso: Para mayor información sobre un estudio transmitido en la California Pacific Medical Center y el Instituto de Noetic Sciences acerca de los efectos de entrenarse entra en asociación con pacientes de cáncer en una práctica de intención cariñosa, compasiva en la calidad funcional del paciente de la vida y la unión entre socios, ven www.noetic.org/research/files/program2.pdf y www.noetic.org/publications/shift/issues1/s1frontiers.pdf

En su libro, Una Teoría General de amor (RandomHouse, 2001), Tom Lewis, Fari Amini, y Richard Lannon conjuntamente evidencian que tales campos variados como neurociencia cognitiva y la biología evolucionista para sugerir que un área primordial del cerebro, mucho más vieja que la razón o el pensamiento, crea la aptitud y la necesidad de la intimidad emocional que todos los humanos comparten. Una Teoría General de amor describe los funcionamientos de esta unión antigua, esencial y revela que nuestros sistemas nerviosos no son autónomos. En lugar de eso, nuestro cerebro se eslabona con los de la gente que nos rodea, en un ritmo silencioso que saca la misma fuerza vital del cuerpo. Estas ataduras mudas y energéticas determinan nuestros estados de ánimo, se estabilizan y mantienen nuestra salud y nuestro bienestar, y cambian la estructura de nuestro cerebro. Consecuentemente, quiénes somos y quiénes nos convertiremos depende en gran parte de aquellos que amamos.

EL PERDÓN

Muchos patrones dolorosos del pasado quedan cerrados en nuestro sistema detrás de las barras de culpa y vergüenza. Podríamos asumir que si estamos en dolor, alguien, ya sea nosotros u otro, ha debido haber hecho mal algo. El perdón es una llave esencial para sanar el pasado. Gerald Jampolsky, Maryland, autor de Perdón: La Máxima Persona Que Cura Todo (Beyond Words Inc., 1999), dice, "el Perdón es el proceso de olvidarse de sus juicios negativos acerca de otras personas y sus auto-condenaciones y juicios negativos acerca de usted mismo. . . El perdón es la voluntad para dar toda su angustia y enojo a un poder superior y confiar que puede ser transformado en el amor."

El recurso: Vea dos artículos en el perdón por Fred Luskin, PhD, en www.coopcomm.org/essay_luskin.htm

Investigaciones indican que el perdón puede tener efectos beneficiosos para la salud. Fred Luskin, PhD, del Proyecto de Perdón en Stanford University apunta, "la Investigación basada en los estudios controlados recientemente ha demostrado que el entrenar perdonees puede ser efectivo en reducir daño y tensión nerviosa." Luskin enfoca la atención en perdón entrenándose como una forma para aliviar la cólera y el desasosiego involucrado en sentirnos heridos. Esto podría tener implicaciones importantes para la prevención y

el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. La necesidad del perdón emerge de un cuerpo de trabajo demostrando que la cólera no manejada y la hostilidad pueden hacer daño a la salud. La investigación ha sugerido que los pacientes con ataques al corazón que actúan en una forma más misericordiosa demostraron menos cólera y menos hostilidad y así redujeron su enfermedad. Ellos también reportaron en conjunto una mejor calidad de la vida.

¿?

¿Cómo su vida sería diferente si usted perdonase a aquellos que le provocaron dolor?
¿Qué tiene usted para perder perdonándolos?
¿Qué usted tiene para ganar?
¿Qué le ayuda a perdonar?

Práctica: La práctica de bondad es una práctica específica de meditación que puede ser usado para desarrollar la calidad de bondad que es la base de perdón. Las siguientes instrucciones fueron adaptadas del Camino de corazón (Bantam Books, 1993, 1993) por Jack Kornfield. --- siéntese en una posición confortable. Deje a su organismo relajarse. Como mejor usted pueda, deje que su mente guarde silencio. Luego comience a recitar interiormente las siguientes locuciones: Puede que sea yo el se llenó de bondad. Puede que esté bien. Puede que esté tranquilo y descansadamente. Puede que sea feliz. --- cuando Usted esté listo, usted puede comenzar a expandir el foco de su bondad al incluir los otros. Describa otros y dirija las locuciones hacia ellos: Puede que usted se llene de bondad.

Empiece con alguien que usted considera un benefactor, luego incluya a la familia, los amigos, y las personas hacia quienes usted se siente neutral. Cuando usted siente que se hace palpable el sentido de bondad construido, usted puede comenzar a dirigirle hacia personas difíciles que usted no ha perdonado. Con práctica, de 15–20 minutos al día, el sentido de bondad comenzará a fluir más fácilmente hacia estas personas. ([Http://dharma.ncf.ca/introductions/metta.html](http://dharma.ncf.ca/introductions/metta.html))

La GRATITUD

En estos últimos años los científicos han empezado a examinar los enlaces entre la religión y la buena salud, física y mental. Dos psicólogos trabajaron para desatar el acertijo de cómo podría promover la fe felicidad, Michael McCollough, de la Universidad Metodista Sureña en Dallas, Tejas, y Robert Emmons, de la Universidad de California, Davis, dice que su estudio científico inicial señala que la gratitud juega un papel significativo en el sentido de una persona con bienestar.

El recurso: Para mayor información sobre la teoría y práctica de gratitud ve a www.acfnewsresource.org/religion/gratitudetheory.html y www.gratefulness.com

La práctica: Mantenga un diario de gratitud. Cada noche antes de usted irse a la cama, marque una lista de diez cosas por las cuales usted está agradecido. Déje condimentarlos como usted los pone por escrito. Durante el día, busque cosas para las que estaría agradecido, y también expresarlas a alguien o hacérselo notar a ellos

PRACTICA, PRACTICA, PRACTICA

Muchas experiencias crean cambios instantáneos en nuestro estado de ánimo y la bioquímica. Los americanos tienen debilidad por soluciones rápidas – las dietas intensivas, los diez pasos fáciles para la adaptabilidad, la salud, o la iluminación. También amamos una buena prisa – deportes extremos o drogas psicotrópicas para la

elevación espiritual. Pero por ahora estos estados exaltados no necesariamente transforman nuestro nivel de conciencia. Una vez que bajamos de lo alto, podemos quedar al mismo nivel de conciencia con el que empezamos. Peor aún, nuestra búsqueda de atajos y nuestra búsqueda implacable de momentos culminantes pueden no sólo contribuir al comportamiento autodestructivo, adictivo sino que también al desencanto con la sola idea de cambio humano positivo. Es difícil para la mayor parte de nosotros topar con que el cambio a largo plazo a menudo requiere práctica diligente a largo término. Las buenas noticias son que tal práctica puede producir resultados que parecen ni más ni menos que mágicos.

La investigación del campo de psiconeuroinmunología le revela una cierta cantidad de la extensión a que los pensamientos y los patrones emocionales tienen impactos fisiológicos. Es claro que nuestro reconocimiento médico y nuestra sanación emocional estén a fondo interconectados. Aunque podemos cambiar nuestros cuerpos cambiando nuestras mentes, no es siempre un proceso fácil. Metiendo patrones nuevos en el lugar requiere que nosotros desestructuremos estructuras viejas y construyamos las nuevas. Puede ser doloroso, pero también puede estar lleno de gracia y el sentido de traer íntimamente entre manos un proceso milagroso. Cualquiera que fuese nuestro proceso, al fin somos completamente capaces de sanar nuestro pasado, cambiar nuestras redes neuronales, recobrándonos de adicciones emocionales, y viviendo vidas saludables y felices. Más que en cualquier otro tiempo en historia, tenemos recursos abundantes disponibles para ayudarnos.

¿?

¿Qué hace posible la sanación?

¿Qué le cuenta su intuición sobre sanar el pasado?

¿Qué es lo que saca para usted de este capítulo?

¿Qué diferencia puede hacer lo que usted aprendió, y marcar en su vida?

Actividades Grupales

JUGANDO CON PÉPTIDOS

La sanación no tiene que ser sombría y pesada. Podemos ganar un sentido de libertad convirtiendo nuestros problemas en compañeros de juego. Las moléculas poco animadas de emoción que hizo estragos en la escena matrimonial de la película fueron versiones exageradas de patrones verdaderos.

¿Sintió cualquiera de ellos familiar? Aquí hay una oportunidad para hacer una escena con sus péptidos tiránicos. (Tiempo: de 10 - 15 minutos)

1. Encuentre la subpersonalidad química que ha estado bombardeando sus celdas. Tal vez usted tiene una tendencia a ser mandona, tímida, o una víctima.
2. Levántese y explore cómo camina esta subpersonalidad y habla. Exagere el carácter. Dele un nombre, un acento, y una actitud.
3. Todo el mundo en el grupo se presenta como estos personajes. Ve a qué escenas se agotan. Involúcrese en diálogo, dejando sus péptidos hablar por usted, o proyectarlo a esté en una fiesta y se exprese públicamente, actúe fuera.

4. Quítese de encima su obra teatral de subpersonalidad; Luego comparta lo que usted notó que ocurrió cuando usted hizo estos patrones emocionales explícitos.

La PRÁCTICA de AVERIGUACIÓN

Siéntense de a pares. Tome turnos hablando y escuchando. Pregunte una pregunta a la vez, repitiéndola pocas veces. Toma dos a tres minutos para cada pregunta. Use una campana para cronometrar las vueltas y dar a las personas una advertencia de un minuto para cerrar la idea.

- ¿- A qué emociones usted puede ser adicto?
- ¿- Qué clases de situaciones atraen estas adicciones consistentemente hacia usted?
- ¿- Cómo sería su vida sin estas adicciones?
- ¿- Qué piensa usted hacer acerca de a eso?

Recurso: Para la ayuda echando a andar un grupo cicatrizante de actitud, vea www.localcommunities.org/servlet/lc_ProcServ/dbpage=page&PG=01004011550953863429083691 --- For suggestions on locating groups near you, see <http://ourworld.compuserve.com/homepages/energyhealing/findinga.htm> --- Join or start an Institute of Noetic Sciences community group: www.noetic.org/community.cfm

Actividades Individuales

PASOS ESENCIALES PARA ADICCIONES SUAVES

En innumerables tradiciones alrededor del mundo, atractivas vidas de uno, compartiéndolo con otro, y luego haciendo desagravios para la maldad han sido una parte esencial de transformación.

Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos dan instrucciones explícitas en relación a la forma de hacer esto. Aquí hay algunos pasos derivativos de Alcohólicos Anónimos que pueden ayudar gratuitamente a usted a liberarse de antiguas formas de pensar y comportarse:

1. Ponga por escrito todas las formas que sus pensamientos y sus comportamientos pudieron haber hecho daño a usted mismo o a otros.
2. Lea lo que usted ha escrito a alguien de su confianza, alguien que conservará eso confidencial pero que también puede ser algo objetivo.
3. Haga una lista de toda la gente que usted podría haber dañado a través de su comportamiento y establezca la intención para hacer desagravio a todos ellos.
4. Marque los desagravios directos para estas personas donde sea posible, excepto cuando al hacer eso los dañaría a ellos o a otros.

EI SISTEMA DEL COMPAÑERO

Es fácil de sentirse aislado en el proceso cicatrizante. Además de los profesionales con los que usted podría trabajar, ayuda a tener observaciones con quienes usted puede compartir las pruebas y las tribulaciones de su viaje. Compartir su proceso cicatrizante es en sí curativo. Encuentre a un amigo solidario o agrúpese para encontrarse regularmente y reflexionar adelante y mantener la transformación de cada quien y curándose. Hay muchos recursos disponibles para ayudarle.

Citas

“De todas las criaturas sobre la Tierra, sólo los humanos pueden cambiar sus patrones. El hombre a solas es el arquitecto de su destino. . . . Los seres humanos, cambiando las actitudes interiores de sus mentes, pueden cambiar los aspectos exteriores de sus vidas.”—William James

“Somos lo que repetidamente hacemos. La excelencia luego no es un acto, si no un hábito.”—Aristóteles

“Esos que no tienen poder sobre la historia que domina sus vidas, el poder para volverla a decir, volverlo a pensar, desestructurarlo. . . Y la cambian acorde cambia el tiempo, verdaderamente son impotente porque no pueden tener pensamientos nuevos.”—Salman Rushdie

Recursos Adicionales

LIBROS

Bass, Ellen and Davis, Laura. *The Courage to Heal - Third Edition - Revised and Expanded: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*. Perennial Publishers, 1994.

Brantley, Jeffrey, MD, and Kabat-Zinn, Jon, MD. *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic*. New Harbinger Publications, 2003.

Chodron, Pema. *Pure Meditation: The Tibetan Buddhist Practice of Inner Peace*. Sounds True; Unabridged edition, 2000. (Audio Cassette)

Chopra, Deepak. *The Book of Secrets: Unlocking the Hidden Dimensions of Your Life*. Harmony, 2004.

Cozolino, Louis. *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain*. W. W. Norton & Company, 2002.

Damasio, Antonio R. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt Inc., 1999.

Gray, John. What You Feel You Can Heal. Heart Publishing, 1984.

Herman, Judith, MD. Trauma and Recovery. Basic Books, 1992.

Jampolsky, Gerald G., MD, and Walsch, Neal Donald. Forgiveness: The Greatest Healer of All. Beyond Words Inc., 1999.

Kabat-Zinn, Jon, MD. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc. 1990.

Ledoux, Joseph. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life, Touchstone, 1998.

Levine, Peter. Waking the Tiger: Healing Trauma. North Atlantic Books, 1997.

Lewis, Thomas, Amini, Fari, and Lannon, Richard. A General Theory of Love. Random House, 2001.

Ornish, Dean. "Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy," at www.textkit.com/0_0060930209.html .

Schlitz, Marilyn, PhD, Amorok, Tina, Micozzi, Marc S., MD. Consciousness and Healing: Integral Approaches to Mind-Body Medicine. Elsevier Churchill Livingstone, 2005.

Siegel, Daniel J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford Press, 2001

Solomon, Marion, and Siegel, Daniel J. Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain. W. W. Norton & Company, 2003.

Steindl-Rast, David. Gratefulness: The Heart of Prayer. Paulist Press, 1984.

Wright, Judith. There Must Be More Than This: Finding More Life, Love, and Meaning by Overcoming Your Soft Addictions. Broadway Books, 2003.