





MARAVILLOSAMENTE

UN GRAN VIAJE AL APARCAR EL EGO



Nicolás S. Coppola

# MARAVILLOSAMENTE

UN GRAN VIAJE AL APARCAR EL EGO



Primera edición: octubre 2024

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Nicolás S. Coppola

ISBN: 978-84-10400-56-6

ISBN digital: 978-84-10400-57-3

Depósito legal: M-22097-2024

Editorial Adarve

C/ Luis Vives, 9

28002 Madrid

[editorial@editorial-adarve.com](mailto:editorial@editorial-adarve.com)

[www.editorial-adarve.com](http://www.editorial-adarve.com)

Impreso en España

*Quiero expresar y dedicar este libro a la vida misma y a la tecnología  
y a todos los involucrados para que esta obra esté en tus manos,  
todos los lectores que me han apoyado para seguir este fascinante mundo de  
la escritura.*

*Sinceramente, sin vuestro apoyo todo esto no sería posible.*

*Gracias cordiales e infinita gratitud.*



## Agradecimientos

Quiero dar las gracias a Francisco Navarro Lara y a todo su equipo por proporcionar las herramientas para que este libro pueda ser leído por una multiplicidad abundante inimaginable. La verdad es que hacen un trabajo estupendo, sincero y eficaz con toda su metodología para hacer todo esto posible.

Mi agradecimiento no faltaría más a la Editorial Adarve y todos los que de una manera u otra han trabajado en este libro, ni me imagino la dedicación y el esfuerzo y trabajo arduo que debe haber detrás de estas simples palabras. Gracias de Corazón.



## Cómo leer este libro

Primeramente, no debería decir cómo tienes que leer un libro, yo mismo he pasado por varios estados tanto «malos» como los que denominamos «buenos». Quiero expresar que no tenemos que apegarnos a las palabras, las palabras en sí mismas no tienen un significado real, «la realidad» subyace desde el interior de cada persona, y nadie es más que nadie en este mundo. Yo no tengo la verdad.

Algunos capítulos «parecerán» algo repetitivos, pero creo que es la manera de que la información de este libro quede impregnada en nuestro subconsciente.

Todos, de alguna manera, tenemos un potencial enorme que ni nosotros mismos sabemos, creo que va en cada individuo, la llamada inteligencia que tanto énfasis se le da no es suficiente, no estamos solos, creo firmemente en la fe y que existe una inteligencia superior llamada de varias maneras, pero todas apuntan a lo mismo. SER, Dios, Jesús, Inteligencia Superior, Tao, Universo, Naturaleza, Mente Universal.



## Introducción

En un universo infinito de posibilidades, en un tiempo que también no tuvo ni tiene un principio ni fin. En una galaxia llamada la Vía Láctea, que dentro de ella está «nuestro» planeta Tierra minúsculo, menos que un grano de arena comparado con el cosmos, encontramos «nuestro» minúsculo continente y nuestro país, y, de repente, nos encontramos a nosotros mismos queriendo jugar y diciéndonos intentar ser un gran hombre o una gran mujer. Está algo claro que esa vanidad, orgullo y egocentrismo, y tantas cosas más, surgen de nuestra mente egóica insuflada por simples pensamientos o programaciones que no son más que una pantalla opaca de intentar entender la verdad de las cosas. Creo profundamente, y no es nada nuevo, que nadie en este mundo tiene y tendrá la verdad absoluta, si parcial, de todas las cosas. No sabemos realmente quiénes somos, ni la naturaleza del cosmos y la vida misma. El ego, con sus primordiales mecanismos, que son intentar tener la razón y el querer ansiar y desear, ese más y más inculcados por una sociedad que desde pequeños nos hizo creer y muchas otras más programaciones inculcadas, como, por decir, en los deportes; tenemos que ser los números uno, basados en la competición de ser los mejores, y así se traslada a muchos ámbitos a situaciones innumerables. Tienes que ser el mejor, tener un cuerpo casi perfecto, desear una cantidad de cosas materiales de todo tipo, y la lista sigue y lo dejo al libre albedrío del lector.

Ese constante desear más y más nos roba y nos lleva a pensamientos desencontrados y nos quita claridad, está en nosotros des-

correr el velo de la ilusión o Maya, como dicen en la India. Maya es lo ilusorio, como el tiempo.

Parece que casi nunca estamos contentos. En Oriente, con las filosofías ancestrales y maneras de ver la vida, se preguntan casi siempre por qué los occidentales están siempre tensos, malhumorados, con el ceño fruncido corriendo de un lugar a otro sin algún sentido, y, si nos sentamos un rato o estamos en el coche parados en un semáforo en rojo, ya empieza nuestra mente con su parloteo o charloteo mental y una maraña de pensamientos inútiles que en sí mismos no tienen un propósito. Me siento identificado en algún momento con lo escrito anteriormente.

Según estudios, se dice y dicen muchas cosas que habrá que tomarlas con pinzas, pero mi intuición me dice que se acerca a una verdad parcial, y así será escrito este libro.

Comentan que tenemos cerca de 60 000 pensamientos diarios de los cuales el 95 % aproximadamente no nos sirven o no tienen un propósito en sí mismo, o son iguales a los pensamientos del día anterior. Creo que ahí es cuando no puede haber un cambio en muchos aspectos de nuestra vida. Si queremos un cambio, deberemos «intentar» controlar los pensamientos y acciones diarias. Es algo bastante complejo lo escrito anteriormente y no me gusta la palabra controlar, porque los trucos del ego son muchos y es una cualidad de este el tener todo bajo control. Entonces, ¿cómo podremos realizar ese cambio? Si es que lo necesitamos porque cada cual a su rollo.

Está en nosotros si es lo que realmente queremos, cambiar algo que no queramos o algo que sabemos en el interior de nuestro ser que tiene que modificarse o transformarse para llevar una vida plena. Creo que nuestro gran reto es intentar dominar nuestra mente.

En uno de los libros que escribí anteriormente llamado *Mente amiga o enemiga* profundizo más sobre lo escrito.

Entonces, si no nos gusta nuestra mente, hay que intentar cambiarla, pero ¿cómo?

Desde que tenemos uso de razón, ya desde muy pequeños, al tomar consciencia de que tenemos un cuerpo físico, una mente y

existe la energía, nos damos cuenta más en la edad llamada adolescencia. Me quedé atrapado en mis propias palabras, pensando y escribiendo a ver si surge y llevo el hilo de lo escrito anteriormente.

Creo que, primeramente, no podremos cambiar nuestra mente sin la atención en el aquí y ahora, que es el único instante en que transcurre la vida, no porque sea ya como una moda o cliché socio-cultural el decir vive el presente, medita y todo va a estar bien. Es más complejo de lo que parece o nuestro propio ego nos lo pone algo difícil. Al ego le encanta hincarle el diente a lo que denominamos problemas. Creo que tenemos que hacernos a la idea de que los denominados problemas y mucha parte de nuestro pesar o el llamado dolor es inevitable, de ahí la típica frase «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional». Pero ¿por qué? Obviamente, pasaremos por situaciones en la vida de real dolor y sufrimiento, como, por nombrar, la pérdida de un ser querido o alguna situación de la que la catalogamos como indeseable. Al sentir y saber que algún ser querido ha dejado de existir en este plano de consciencia, es obvio que vamos a sufrir. Pero está en nosotros no apegarnos demasiado a ese sufrimiento inevitable. Ya lo decía Buda: todos los extremos son malos. Es muy normal pasar el duelo inevitable, pero en algún punto lo superaremos si es lo que queremos. El cambio proviene de una especial llamada interior que viene insuflada por el entusiasmo y una gran parte por la fe, que en otras palabras es la certeza de lo que no se ve o se espera. Es algo metafísico y es pura energía, que más adelante escribiré de lo que muchos ya sabemos sobre la energía no visible. Dicho cambio no está dirigido por el ego, o el ego es muy astuto y nos da la ilusión de una aparente realidad. Por eso, casi siempre que nos sintamos con baja energía o estemos pasando algún mal momento o situación exterior no provechosa, tendremos que intentar a voluntad pura monitorear lo que pensamos y sentimos, y tomar consciencia, que sería el darse cuenta y preguntarnos a nosotros mismos qué es lo que estoy pensando o sintiendo; es como una práctica o técnica, por así decirlo. Obviamente que hay técnicas como la meditación que nos llevan

a centrarnos en el aquí y ahora, y al practicarla con asiduidad el cambio es muy personal y vivencial, yo podría escribir mil libros sobre todo esto, pero, si no lo llevo a la práctica, de nada sirve. Las palabras, que serían el pensamiento hablado, no son suficientes. En un mundo «aparentemente» rodeado de guerras, hambruna, odio y aidez, que gran parte de todas esas cosas se conocen con la mala información de todos los tipos de medios de comunicación como los informativos, los programas televisivos, Instagram, Facebook, Twitter, etc. Nos dan una versión muy parcial de lo que el mundo aparenta ser. Desde mi humilde opinión, no tengo idea de cómo es el mundo. Escribo desde la honestidad y no digo que tenga la absoluta verdad, ni estoy cerca de lo que llamamos realidad, que más adelante intentaré acercarme un poco. Pero ¿nos dicen que tenemos que estar informados, tú vives en una burbuja! O no sales de tu zona de confort, creo que no nos sirve casi de nada ver los medios informativos que, en poco más de una hora, te pasan imágenes y programan con toda la negatividad que pasó o está pasando. ¡Ya sabemos de la hostilidad que hay ahí afuera, de que nos sirve saber que hubo un robo con tiroteos y muertes en alguna parte del mundo! Eso nos empaña el pensamiento y nos redirige mal la mente, que es como una esponja.

La pregunta conlleva a vives en un mundo hostil donde la gente se odia, se matan entre sí y hay un montón de desigualdades de todo tipo, porque, si lo piensas así, verás reflejado en tu exterior lo que tus pensamientos dictan y será un espejo, por así decirlo.

## Todo es energía (luz)



Cambiando un poco el tema, voy a adentrarme e intentar, de algún modo, expresarme; sé que no será fácil, pero lo intento. Sí pueden notar que hoy en día hay una corriente inevitable sobre todos estos temas que acaparan nuestra atención y son un poco repetitivos. Creo que ya está en marcha un cambio, y es la antesala de la evolución de nuestra especie o la llamada evolución de la consciencia. No tendremos que apegarnos a las palabras, son ellas mismas porque la definición de la palabra *consciencia*, de entrada, no se puede explicar.

Escribí antes que sería el darse cuenta, pero estoy muy lejos, podemos hablar de niveles de consciencia, sí, pero va más allá de las palabras. Volviendo a la energía, que sería una expresión, por así decirlo, de la consciencia, la física cuántica y mecánica que hace varios años vienen descubriendo, analizando, porque los métodos científicos se basan en intentar comprender la naturaleza de todas las cosas y la naturaleza del universo y todo lo que compone en él. Encuentro interesante la física cuántica, que es la que estudia

la materia en su mínima expresión y se basa en estudios muy sofisticados sobre cómo es y se compone la materia que, a ojos del observador y el tacto de nosotros mismos, parece sólida e inerte.

«Todo y exactamente todo es energía, solo que no podemos verla». Lo pongo entre comillas porque, según mis métodos de estudio sobre lo escrito en este libro y los anteriores, no es que yo tenga la verdad absoluta de las cosas, sino, simplemente, soy un buscador y, tal vez en diez años o x más, cambie todo en este mundo transitorio.

Todo lo observable que puedan acaparar nuestra vista y lo que llamamos nuestro cuerpo «físico» es energía. Voy a intentar empezando con algo «material» que lo vemos y tocamos, y parece totalmente sólido, por poner un ejemplo, una piedra. Los estudios realizados se basaron en observar, por así decirlo, quitando de dicha piedra un grano minúsculo de la misma, y lo pusieron en observación de un microscopio muy potente y, luego de aparecer los denominados átomos, partículas subatómicas y subsubatómicas y cuarks, y hay más nombres, pero la observación es cada vez más hacia adentro para intentar ver dónde termina. Si quieren investigar sobre la física cuántica, hay bastante información al respecto. La conclusión hasta ahora es que sigue habiendo espacios, y dicha lasca de polvo de piedra en un determinado momento en su mínima expresión sigue habiendo espacios por más que nos adentremos y, en algún momento, hay como, por así decirlo, un baile y movimiento, y en un punto específico se repelen y chocan y se transforma, y es muy cambiante todo. Al repelerse, chocar y transformarse, de ahí viene la conclusión hasta ahora, que la materia no se crea ni se destruye, solo se transforma.

Nuestro cuerpo físico no necesito ni escribirlo y sabemos que hay un gran baile en nuestro interior. Con solo el hecho de pensar que al juntar dos simples dedos de la mano y notamos que no se puede traspasar como por arte de magia, pero lo que pasa es que, en realidad, se está repeliendo, chocando y transformando nuestra piel, y también en un punto es luz. También está el experimento

que hicieron hace varios años sobre la doble rendija; en pocas palabras, expulsaron fotones de luz sobre dos rendijas y al pasar por las mismas proyectadas en una superficie se comportaban como partículas, luego pusieron un observador, una persona a mirar el experimento y, al expulsar nuevamente los fotones de luz, las partículas, al llegar a la superficie plana, se transformaban o reflejaban como ondas.

Es muy complejo intentar explicar todo esto, y el observador es un punto crucial. Dependiendo del que observa, la luz se comporta diferente pasando de ser partícula a onda. Cabe recalcar que lo que denominamos sonido es una forma de energía, pero en sí mismo el sonido no existe como tal. ¡Son ondas sonoras, no podemos atraparlas y agarrarlas y decir está aquí! Igual pasa con los olores, el viento, todas las frecuencias que no vemos que están llegando a nuestros mismos celulares y las ondas electromagnéticas que están por todos lados y en el universo mismo, ni me lo imagino sin nosotros percatarnos de su existencia porque simplemente no las podemos observar, al ser energía no visible.

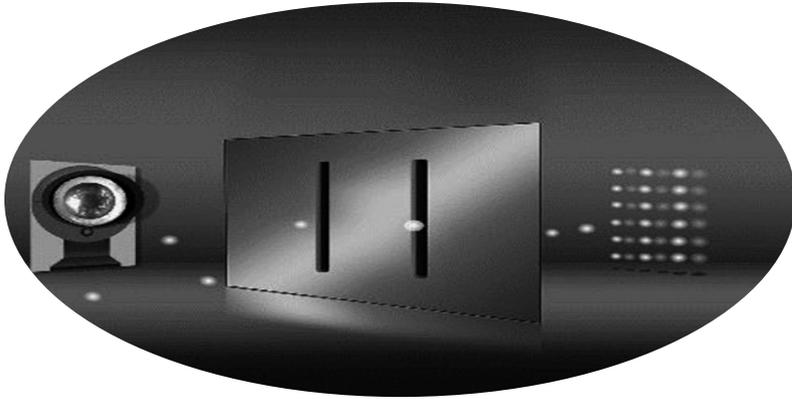
No sé si me expresé bien, pero alguno se preguntará, entonces, qué es la realidad. No quiero entrar ahí porque, si hacemos una aparente pregunta de, ¿qué es un pensamiento? Y otra cualidad o nivel de la consciencia, y es energía transmutable y transitoria.

Poniendo el ejemplo de nuestro propio cuerpo, que es materia más densa, voy a hacer un recorrido hacia adentro para intentar expresar lo escrito anteriormente. Nuestro cuerpo, desde fuera hacia adentro, está lo que denominamos piel, luego músculos, tendones, arterias, venas, huesos, órganos, etc. Si tomamos un órgano, tiene tejido, y adentrándonos más aparecen las células, luego las moléculas, átomos; el átomo tiene un núcleo con carga positiva, protones, neutrones y electrones, que giran alrededor del núcleo. Hay varios estudios que realizaron en un acelerador de partículas y, haciéndolas colisionar a una gran velocidad, se descubrieron partículas llamadas elementales, quarks y hurones, y detrás de esto hay fotones que son luz (energía). La energía nunca está inmóvil, todo

lo contrario, está en un estado vibratorio y existen estados para que esas vibraciones alcancen altas frecuencias y se propaguen de forma electromagnética.

La energía se transforma de partícula, materia, a onda, que es una «forma» de energía metafísica.

Está el clásico experimento de la doble rendija o rejilla.



(Ver foto). Expulsando un flujo de electrones, se pudo comprobar que los mismos electrones se manifestaban como partículas (materia), en un momento, pusieron a una persona a observar el experimento, y las partículas se transformaban en ondas, energía. La conclusión es que, cuando aparece el observador consciente, las partículas, como materia, se pueden transformar en energía. Esto nos da a entender que al nuestro pensamiento ser energía podemos, de alguna manera, alterar la materia con el flujo de nuestros pensamientos energéticos y ser cocreadores. Todo el universo es energía, desde el punto minúsculo de toda la creación, si es verdad que hubo un estallido inicial llamado *big bang*, nosotros vinimos desde ahí, de lo no manifestado; de la nada pasamos a ser materia y energía, y se creó toda la materia, por eso está la expresión que somos polvo de estrellas.

Parece todo mitológico lo antedicho, por eso el método científico examina esto con cautela, aunque esté comprobado en medios

de laboratorio. También está el principio de entrelazamiento cuántico, que es la transferencia instantánea de electrones que, al separarlos a una distancia, sea cual fuere, si modificaban un electrón, por poner un ejemplo, girándolo, el otro electrón a la distancia también giraba instantáneamente; esto es lo que Albert Einstein llamaba la acción fantasmal a distancia. Esto es un gran avance porque estaríamos revocando lo que antes se pensaba que lo más rápido que existe es la velocidad de la luz (300 000 kilómetros por segundo), entonces hay una transferencia y modificación independientemente del espacio y el tiempo, y es esto lo que el método científico actual no acepta, lo trascendental, lo no visible, lo no material, la no forma, la telepatía, telequinesis, etc.

También el método científico toma el tiempo como lineal, es decir: pasado, presente y futuro. En la mecánica cuántica sobre los estudios realizados la teoría es que el tiempo es circular, es decir, que solo hay el momento presente y es eterno e inmutable.

Todo esto es muy complejo y difícil de entender y explicar a mi criterio, pero es cierto porque está todo demostrado.

### **La transitoriedad de todo lo que «existe»**

Todo en este mundo es transitorio, y el planeta Tierra lo es. Desde que nacemos, pasamos por diferentes etapas: nacimiento, infancia, adolescencia, adultez, vejez y muerte. Nada es permanente en todos los sentidos, todo tiene sus períodos de avances y retrocesos, y todo está en un constante cambio y movimiento de frecuencias y vibraciones infinitas. Lo transitorio e impermanente no excluye a lo infinito. ¡¡Como escribí en mi anterior libro, en un capítulo titulado «Todo tiende al infinito»!! En un universo infinito a sabiendas de que el tiempo también no tuvo ni tendrá fin, estamos aquí a veces ansiosos porque la batería de nuestro celular está en un 5 %. Quiero expresar y notar que, a veces, viene bien autopreguntarse sobre el recordatorio lúcido de la muerte, si de nuestra existencia, porque a veces nos apegamos a cosas, perso-

nas, situaciones, estados de ánimo, y ese simple recordatorio, no como algo catastrófico, nos da a entender de la impermanencia de las cosas y puede despertar en nosotros que ¡a veces la vida es simple! Dejarnos de quejar, juzgar, comparar, etiquetar tal persona o situación, ahí entró nuevamente nuestro amigo el ego, que nos encierra en estados de ánimo o una leve corriente como por debajo de insatisfacción o vacío interior de trasfondo, de que algo falta, de impaciencia que nos roba ecuanimidad, sosiego interior y paz. Por lo menos, sabemos lo que no queremos, pero la mayoría no sabemos lo que queremos. Creo que es importante y es una opinión que a veces tendríamos que, por lo menos, tener bastante claro qué es lo que queremos para nuestra vida, tener un propósito y aparcar el ego y hacerlo nuestro aliado, un amigo, y amigarnos con nuestro diálogo interior bajo el yugo de la voluntad para intentar o lograr tener un propósito y un sentido para vivir la vida con un objetivo claro y conciso. Otra cosa que veo muy importante es la voluntad y la atención en la acción. Muchas veces, estamos haciendo alguna tarea que no nos gusta y nos apesadumbra, pero, si no queda más remedio que realizarla, hay que prestar absoluta atención a nuestro diálogo interior e intentar ponerse, desde un lado, como testigo de lo que nos está pasando en ese mismo instante tanto a nivel de pensamientos como emociones. No podemos pelearnos con la mente porque nos estamos autoboicoteando hacia nosotros mismos, eso es lo peor que nos puede pasar. Hay técnicas, y no es porque sea una moda o corriente actual en el presente, sobre la meditación; no es una moda. Y el yoga psicofísico también. Son técnicas de más de cuatro mil años y la ciencia ha entrado y verificado sobre los efectos que producen esas magníficas prácticas en nuestro cuerpo físico y en nuestra mente. En Occidente se interpretó muy mal y debemos de beber de las fuentes fiables sobre estas técnicas e ir a los orígenes de estas y lo que cuenta en definitiva al practicar es la experiencia; puedo escribir muchas palabras, pero hay un dicho que dice vale más un gramo de práctica que miles de toneladas de teoría. Sí, claro, puedo escribir sobre los innumerables beneficios

de la meditación y el Hatha yoga, pero al practicarlo la experiencia y los resultados son lo que cuentan. De repente, con voluntad en la práctica nos sentimos más seguros, más tranquilos, sosegados, y no es que los denominados problemas se desvanecen y desaparecen por arte de magia, sino que vemos las cosas y situaciones desde otro ángulo porque se clarifica la mente y podemos resolver dichos problemas desde otro ángulo o perspectiva y no estamos tan apegados a los pensamientos, y las ideas se renuevan para resolver, si es posible, los denominados problemas.

## La consciencia

Antiguamente, se hablaba de consciencia dando como referencia y a entender a la ética o a la moral, la palabra *consciencia* en sí misma no se puede definir. En términos de un nivel muy burdo y simplista, se podría decir que es «el darse cuenta», pero ¿quién es el que se da cuenta? Siguiendo en términos y niveles, por así decirlos, bajos, el ser humano, al tomar consciencia de uno mismo, hace referencia a su propia existencia, pero ¿qué es la existencia? Lo que cuenta es la experiencia, no las palabras. Sí, podemos indagar e «intentar» decir que «existen» niveles de consciencia, haciendo como referencia los sentidos, el sonido que escuchamos es un nivel de la consciencia, pero como tal, en sí mismo, el sonido no existe como lo que llamamos materia. Muy resumidamente, en el sonido hay vibraciones, ondas sonoras que interactúan con moléculas de aire en el espacio y, por así decirlo, viajan; por eso sí se puede medir la velocidad del sonido, pero no podemos agarrar el sonido cuando se intercepta por nuestras funciones auditivas y tocarlo o verlo. El sonido es un nivel de la consciencia y se transforma en una experiencia auditiva; cuándo interactúa con el cerebro y todo el cuerpo en un proceso hipercomplejo que de momento no voy a extenderme más. (Nota: cuando expreso que interactúa con el cerebro y todo el cuerpo me refiero a que tanto como el cerebro, mente y cuerpo están muy interrelacionados, basta estudiar la neurociencia y la psicofisiología y la fisiología).

¡Todo y exactamente todo lo que vemos y experimentamos en el llamado mundo material tampoco existe como tal!, la visión ocular es otro nivel supercomplejo de la conciencia que penetra por los ojos cuando un objeto material es iluminado por la luz, pero la luz en sí misma no existe como materia sólida; en pocas palabras, la luz son campos electromagnéticos, ondas de luz y fotones. Podríamos decir, entonces, que los objetos y formas materiales no podemos experimentarlos en la ausencia de luz. La oscuridad es simplemente la ausencia de luz, y cuando hay luz intercede el observador (nosotros).

Volviendo a la materia no existente, tengo que recurrir a la física y mecánica cuántica. Para intentar descifrar lo antedicho, como escribí antes sobre las moléculas, los átomos, los electrones, protones, quarks, etc., en un punto no específico del microespacio cuando todo desaparece y aparece en términos cuánticos. El cerebro en su hipercomplejidad recibe, por así decirlo, lo observado pasando por mecanismos y procesos cuánticos hipercomplejos tomando lo que llamamos materia como «realidad». Pero nuestra visión de lo observado no es más que procesos psiconeurofisiológicos de altos grados de experiencia y toma la materia como algo inerte y sólido, tanto como para nuestra visión ocular como nuestro tacto. El sentido del tacto es una cualidad de la percepción de la materia, pero en su complejidad son procesos cuánticos chocando y repeliéndose entre sí mismos u otros procesos que desconozco. El observador es crucial en todos estos procesos, porque todo lo podemos observar y es lo que da lugar a la experiencia y a lo que llamamos como realidad aparente, digo aparente porque un tema muy complejo e imposible de explicar; haciendo una pregunta: ¿qué es entonces la realidad? ¡Si concebimos que la realidad es «todo lo que vemos», «oímos», «tocamos», «sentimos», etc., y experimentamos como objetos o formas, y los objetos y las formas materiales no existen! La supuesta realidad que supuestamente incluye a la mate-

ria es más una creación que, con la activación de nuestros campos neuronales, creamos la experiencia.

En un «concepto» dado, todo es conciencia; donde no existe ni el tiempo ni el espacio, ni la materia ni la no materia, lo sutil, lo no visible, las distancias, no se puede describir con palabras y usando la mente condicionada, es el todo y la nada a la vez, es lo inmutable y efímero. Según lo escrito arriba basados en la experiencia, nos daremos cuenta de nuestra propia ignorancia. No se trata de un derrotismo simplista ni falta de fe, la fe es la creencia absoluta de lo que se espera y no se ve, la fe en algo más grande que nosotros que también escapa a los conceptos intelectuales y el pensamiento. Una fe que es metafísica y nos promueve al amor, la benevolencia, la ecuanimidad, la compasión, el sosiego interior, etc., y la paz que es lo más buscado por el hombre; la paz no es algo material, pero sí experiencial. Ya lo dijo mi gran mentor Ramiro A. Calle: «No hay nada que pague un instante de paz». Volviendo al observador y al observado, existen técnicas milenarias y ancestrales para saborear y lograr alcanzar poco a poco la paz tan anhelada. Sabemos que, en este transitorio mundo e ilusorio, dada la experiencia como la percepción de nuestro diminuto «yo», las técnicas de introspección y el conocimiento de uno mismo son las técnicas como la meditación, pero se preguntarán ¿por qué? En estos últimos años, se habla tanto de la meditación y las técnicas de autoconocimiento como también lo es el yoga, el taichí, el Chí Kun y tantas otras que hay. Para poco a poco tener destellos de la «realidad» sin velos y una percepción cada vez con menos filtros, la meditación es intachable. ¿Por qué? Primeramente, en la meditación te sientas y te callas. Al estar sentados y erguidos sin tensión ni rigidez, nos volvemos observadores testigos de todos los procesos psicofisiológicos de nuestra experiencia. Conviene ir poco a poco empezando por lo más básico y cercano a nosotros que es la respiración (prana). A la técnica de observar la respiración la llaman *mindfulness*, que es una técnica budista. Entonces, el proceso del *mindfulness* implica posicionarnos en atención plena como observadores y tes-

tigos de la respiración (prana) e intentando, poco a poco, acallar el diálogo interno, obviamente van a aparecer pensamientos o imágenes visuales varias (pasado, presente o futuro), la idea es que al percatarnos de que nos desconcentramos en la observación de la respiración en ese mismo instante volvemos al soporte seleccionado, que en este caso es la respiración, cómo surge y se desvanece enfocados en el eterno presente. Hay varias técnicas para empezar, y tendremos que encontrar dos o tres de las cuales nosotros mismos nos percatemos de cuál es la que más enfoque y atención nos da. Primero, tenemos a voluntad saber enfocar nuestra atención que, si somos principiantes, está empañada por la distracción y el parloteo mental diario. Hay que intentar focalizarnos en el soporte escogido y con la atención plena, sin juicios, sin intentar forzar o imponer el no pensar. Si aparece un pensamiento a voluntad, lo intentamos erradicar de raíz y llevarlo al observador testigo del soporte seleccionado. Otra de las técnicas sería contar mentalmente las exhalaciones del uno al diez y del diez al uno, pero con la misma intención o actitud de situarnos en el punto del observador y testigo, y, si percatamos una distracción mental, hay que volver al soporte seleccionado nuevamente, que en este caso es contar mentalmente las exhalaciones. Hay que aceptar lo que acontece en la experiencia del meditador. Todo depende del grado de atención, la mente por su naturaleza, que está condicionada por complejos procesos de vivencias y personales, tiende a trasladarse, a través de la memoria, al pasado y, por medio de la imaginación, al futuro; es como un mono que salta de rama en rama y casi nunca está quieto en el momento presente. No es fácil al principio, porque nuestra atención es dispersa. Por eso se insta tanto a vivir en el momento presente, el presente es la clave y es el único instante transitorio donde surge la verdadera experiencia. Solemos lavar los platos y estar pensando en qué cenar, y casi nunca nuestra atención está enfocada en el presente. Con la práctica asidua, el siguiente nivel sería la meditación en la acción, luego de pasar por el proceso anterior y tener mayor concentración, para pasar a ese nivel va a

depender de cada uno, unos lo consiguen más rápido que otros, creo que depende del estado y nivel de conciencia en que estemos. Otra técnica milenaria es como soporte llevar la atención a la nada, se le llama también el vacío existencial; situados en postura de meditación, esta vez enfocamos la atención en la nada. No hay personas, objetos, formas, lugares, situaciones, pensamientos ni nada. El soporte es el espacio oscuro que hay al cerrar los ojos, si percibimos un pensamiento, sea cual fuere, lo aceptamos, lo observamos desde el punto de vista del testigo, vemos cómo nace sin juicios ni interpretaciones, hace su recorrido y desaparece, y en ese mismo instante volvemos al presente con el foco de atención al testigo observador de la nada. El concepto de la nada es muy bueno porque la nada no tiene límites y es como un concepto abierto que no tiene explicación a través de las palabras e interpretaciones mentales, entonces nos detiene el diálogo interno y potencia la atención en el proceso del meditador.

## **La experiencia como una cualidad de la consciencia**

Todo lo podemos experimentar u observar, al final, somos los testigos de las cualidades de la consciencia escritas anteriormente; lo que subyace es la experiencia y es la que nos transforma, en un mundo cada vez más involucrado y llevado a que todo es información y parece que, cuanta más información tengamos, mayor va a ser nuestra inteligencia o el llamado IQ (coeficiente intelectual), pero lo que pasa es que, desde muy niños, en todos los procesos que pasamos de educación en las entidades de estudio, nos llenan a información del mundo exterior y poco nos hablan del mundo interno vinculado al trasfondo de la mente en sí misma y las cualidades de la consciencia. Nos preparan para trabajar, pero no para interactuar en el sentido de los pensamientos y nuestro diálogo interior que, a veces, es como un huracán que nos lleva y nos trae a través del pensamiento al pasado y al futuro, y no nos enseñan a concentrarnos en lo inmediato y constante y eterno presente. Suena a cliché sociocultural últimamente, pero veo muy importante el tema de la atención y concentración. Vivimos mecanizados hacia el exterior siendo unos seres humanos multitarea y no nos paramos a pensar realmente, sino a divagar en pensamientos que lo único que hacen es apegarse a los sentidos y no tienen una finalidad concreta que nos aporte una experiencia sana y transformadora. Por eso mismo, ya hace años que están los movimientos y las grandes filosofías de Oriente y se habla tanto de la meditación y técnicas ancestrales para retomar contacto genuino con nosotros mismos y volcarnos de lleno al autoconocimiento interior, que es el conocimiento de uno mismo que enfatiza en calmar nuestro diálogo interior para ser más perceptivos e intuitivos y experimentar las cualidades de la consciencia y poner fin al sufrimiento evitable; porque, en la vida, hay sufrimiento inevitable, como lo puede ser el fallecimiento de una persona querida o alguna situación indeseable que estemos pasando o algún hecho que nos marcó en la infan-

cia. Obviamente, lo vamos a sufrir, pero, si por años seguimos en nuestro diálogo interno repitiendo a través del pensamiento esos acontecimientos, no podremos soltar y confiar nuevamente en nosotros mismos y en la vida en general. Si no rompemos las cadenas del pasado y los futuros imaginarios sin experimentar el momento y eterno presente libres de condicionamientos, que la mayoría son autoimpuestos, no podremos realizar un cambio vivencial en nuestro ser más íntimo y descorrer el velo de la ilusión cuando la mente divaga y se traslada al pasado y un futuro que nunca llega, porque, cuando llegue, el futuro se convertirá en presente, y, si no es como lo imaginamos, nos frustraremos por no haberlo logrado. Sí, se puede usar la visualización positiva, pero no a grandes futuros lejanos. La visualización como un método para llegar a un fin tiene que ser usando la imaginación, pero no la imaginación desmedida, tiene que ser realista y, al visualizar, tiene que haber una emoción. Como decía el doctor, psicólogo, escritor y conferencista Wayne W. Dyer, hay que pensar desde el fin con una visualización clara y concisa y emoción de que el objeto o suceso ya ha ocurrido en este mismo instante presente. Entonces, vamos a experimentar ese suceso, tal vez no exactamente como lo imaginábamos, pero sí muy concreto, y es ahí cuando aparecen las sincronías y personas que son como guías que tenemos que estar muy atentos cuando aparecen y actuar de forma rápida.

## **La evolución de la consciencia**

Anteriormente, describiendo la palabra *consciencia*, he comentado que no se puede definir; en las culturas orientales, en pocas palabras, la palabra *consciencia* se define como el ‘darse cuenta’. Tomar consciencia me voy a referir al evidente cambio que está ocurriendo y ocurrirá de aquí a no sé exactamente cuántos años, y es sobre las cualidades de la experiencia y sobre los cinco sentidos anteriormente descritos; el hombre como un ser fisiológico no creo que vaya a cambiar mucho dentro de su anatomía como cuerpo

físico, obviamente, me refiero al cerebro y los procesos psíquicos que ya denotan cambios en niños hoy en día. Los llaman niños prodigio que tienen unas particularidades muy notorias en el nivel de aprendizaje e inteligencia a tanta corta edad, como puede ser en las artes, las matemáticas, y simplemente niños que sobresalen en destrezas en la música aprendiendo rápidamente a tocar instrumentos complejos, como el piano u otros más. Es ya casi un hecho que la evolución de la conciencia para esta era y la venidera es el potencial a nivel del IQ (coeficiente intelectual), y también a otros niveles, como lo es la telepatía y el potencial transferido, que es uno de los estudios que ha realizado Jacobo Grinberg, y luego de tener todo planeado para realizar un experimento científico en particular desapareció a los cuarenta y siete años en México supuestamente por el antedicho experimento.

Jacobo realizaba experimentos con niños que al taparles la vista con una venda podían ver igualmente. En el potencial transferido, empezó haciendo experimentos en los cuales se trataban de, primeramente, poner en contacto a dos personas que se conocieran e intercambiaran una relación. Luego, se las ponía separadas en dos habitaciones oscuras, sentadas en una silla, y les ponían aparatos sofisticados en la cabeza para leer ciertos patrones. A una de las dos personas, de repente, se le prendía una luz tipo *flash* y se monitoreaba las vibraciones que surgían en las gráficas y, al mismo tiempo, en la otra habitación, la otra persona sin prenderse el *flash* también reflejaba en las ondas cerebrales gráficas al mismo tiempo que encendía el *flash* en la otra. En definitiva, el experimento nos da a entender que estamos conectados, y, si hoy en día no tenemos la capacidad aparente de la telepatía, pienso que eso se magnificará con el pasar del tiempo. Cuando desapareció Jacobo Grinberg, él tenía planeado hacer un experimento con el potencial transferido con una habitante de la India; estaba casi todo planeado para realizarlo y la idea era hacer lo mismo que lo de las dos habitaciones, pero con una persona situada en México y otra en la India. Monitoreado por un satélite para captar las gráficas de los escáneres en el cerebro de cada una de las dos personas.

Esto es un avance de los muchos que hay y realizan también muchos científicos, pero que aún no han sacado a la luz todo el material que tienen. Es notoria la experiencia de que estamos conectados o que tenemos sucesos sincrónicos, y ustedes mismos pueden notar o les ha pasado de pensar en alguien y luego de un determinado tiempo esa misma persona los llama por teléfono o les envía un mensaje de WhatsApp.

Se comenta que utilizamos el 20 % del cerebro aproximadamente, y la evolución del ser humano va a ser utilizar el 100 %, y, aparte de registrarse cambios en el IQ, también se magnificará la telepatía, no sé a qué escala. ¿No les ha pasado de estar hablando simplemente con alguien y, por así decirlo, saber lo que va a decir o quitarle las palabras de la boca y empezar a hablar ustedes porque saben lo que esa persona nos quiere transmitir?

Creo también en la telequinesis o psicoquinesia, que es la habilidad psíquica que permite a una persona influir en un sistema físico sin interacción física. Es decir, mover objetos con la mente con el simple hecho de pensarlo.

Para eso están los estudios de la parapsicología, que es el estudio de los fenómenos y las aptitudes mentales paranormales que no parecen tener una explicación científica, ni se ajustan al marco de las leyes científicas actualmente en vigor.

También están las premoniciones de psíquicos, obviamente, no está todo esto avalado y se le denomina pseudociencia hasta que sea corroborado. En nuestro país, Uruguay, tenemos a un psíquico llamado Marcelo Aquistapache que se ha involucrado y colaborado con la policía sin ánimo de lucro y ha resuelto muchos casos policiales de gente desaparecida. Su *modus operandi* es ver alguna foto, tocar u oler alguna prenda del desaparecido e, incluso, tiene sueños en los que ve alguna casa o alguna carretera o molino de viento, y luego la policía investiga y encuentra a la persona desaparecida. Son cualidades de la conciencia que poseen ciertas personas y luego las desarrollan y potencian para lograr ciertos estados de la mente donde parece no haber una explicación, pero lo que vale es

la experiencia y toda esa gente y familias enteras que ha ayudado y colaborado con su, llamarle, intuición o videncia psíquica. Creo también que habrá una magnificación de interpretar los sueños, como lo ha estudiado Carl Gustav Jung.