

## **Meditación y ondas cerebrales.**

Gemma Rovira

1. Introducción.
2. Ondas cerebrales y conciencia.
3. Las cuatro categorías de ondas cerebrales.
4. Patrón mental de Estado de Conciencia (EdC).
5. Relaja tu cuerpo y calma tu mente: reducir beta.
6. Conexión con nuestro interior: desarrollo de alpha.
7. Añadiendo profundidad: desarrollo de theta.
8. Diferencia entre las visualizaciones alpha y theta.
9. Nuestro radar intuitivo: explorando delta.
10. Combinando beta, alpha, theta y delta.

### **1. Introducción**

Entré en contacto con las ondas cerebrales en diciembre de 2006, como suele decirse, por casualidad. Desde entonces y hasta ahora mi fascinación por lo que yo considero nuestro software mental, no ha dejado de crecer. Aprender a manejar este software me ha permitido, con el tiempo, desarrollar una mayor claridad mental y una mejor gestión de mis estados internos, tanto intelectuales como emocionales. Tras dos años de aprendizaje y práctica continua puedo decir que me resulta relativamente fácil acceder a la información no consciente de mi cerebro. Y aunque es cierto que puedo preparar el contexto, generalmente a través de ejercicios dirigidos, algunos de los cuales están aquí descritos y otros que voy aprendiendo en los cursos en los que participo, o asistiendo a entornos que facilitan el contacto con uno mismo como las experiencias de meditación colectiva o los retiros espirituales, la mayoría de la veces, el acceso se produce de forma espontánea. Es decir que el significado de mi material emocional simplemente llega a mi conciencia traduciéndose en comprensión, en

algún no buscado intencionadamente. A este proceso espontáneo me gusta llamarle descodificación, por que de alguna manera, mi cerebro me brinda información traducida ya en significado sin yo pedirlo.

Trabajar con mi software mental también me ha permitido desarrollar de forma consciente, diferentes niveles de comunicación con las otras personas. En primer lugar está la comunicación del día a día, una comunicación en beta, en al que intercambiamos conocimientos, juicios, valores, acuerdos y desacuerdos y en general todo lo que está relacionado con nuestros roles sociales y máscaras personales. La reducción de beta y la apertura de alpha, me ha permitido establecer, simultáneamente, otro nivel de comunicación. Algo que por cierto hacemos todos continuamente pero que pocas veces llega a cristalizar más allá de una sensación del tipo "tengo la impresión de que..." El software con el que he trabajado me permite ser más conciente de esta comunicación no 100% consciente y acceder a su significado de forma, también espontánea. Mi trabajo con beta, alpha y tetha me ha permitido ir reduciendo al mínimo esos molestos virus que continuamente nos impiden actuar con todo el potencial del poderoso ordenador: nuestro cerebro. Sin los virus de alta frecuencia de beta, puedo descodificar la información que gestiono de forma mucho más efectiva. Una tercera forma de comunicación que establezco con las personas es esa comunicación consciente de plena atención a los demás, por ejemplo, en un proceso terapéutico o una conversación con las personas a las que quiero y con las que intercambio amor, apoyo y comprensión emocional. En estos casos, deliberadamente, disminuyo al mínimo el programa beta para centrarme en la otra persona, y accedo al programa alpha/theta para poder permanecer abierto y receptivo a ella. Este tipo de comunicación, por supuesto, también lo realizamos todos, seamos terapeutas o no y seamos consciente de ello o no. Simplemente nos cuesta más o menos entrar en el, en función de nuestra habilidad o entrenamiento previo reduciendo beta de nuestro software mental.

Aunque básicamente este es el resultado, hasta ahora, de mi trabajo personal con las ondas cerebrales, me gustaría añadir un par de cosas que he aprendido, observado y experimentado durante este tiempo. Lo primero, que el simple entrenamiento en ondas cerebrales, conocido como neurofeedback y que científicamente ha demostrado ser muy útil para equilibrar ciertos desajustes, como depresiones, adicciones, estrés, insomnio, dislexia, hiperactividad, etc., por si sólo no conduce al entendimiento de nuestro sí-mismo, ni al crecimiento personal. De forma que he de reconocer que la adecuada gestión de este software ha estado mediada y potenciada por herramientas tan poderosas como: la psicología, la Inteligencia Emocional, la PNL, el Coaching, la Gestalt, la Terapia Centrada en el Cliente de Rogers, el Desarrollo Transpersonal o la meditación. Sin todo esto estoy segura de que la gestión de las ondas cerebrales me hubiera llevado por derroteros totalmente diferentes, posiblemente más alejados del desarrollo y la comprensión personal de mi misma y de los demás.

Y lo segundo es que este nuevo software que me instalé en diciembre de 2006 y que desde entonces estoy manejando, no siempre me ha aportado buenos momentos. Ya que a menudo, por no decir casi siempre, lo que me rodea, humano o no, lo que las personas sienten y opinan sobre mi, no siempre es lo que yo deseo, espero o sueño...

Buscamos y anhelamos la conciencia plena, pero ¿estamos realmente preparados para enfrentarnos a ella y gestionarla?

## **2. Ondas cerebrales y conciencia.**

De todas formas el propósito de esta guía no es contestar a grandes preguntas existenciales, sino aportar herramientas que permitan relacionar la meditación con determinados patrones de ondas cerebrales, y que estos nos permitan acceder a nosotros o a nuestros clientes, al material interno y a su significado, generando una capacidad de comunicación útil entre nuestro consciente, subconsciente

e inconsciente, cuyo fin es tener un mayor control de nuestros estados de conciencia.

Cada estado de sueño o vigilia que experimentamos, seamos conscientes de ello o no, es la combinación de una o varias de las principales ondas cerebrales: beta, alpha, theta y delta. Conocer sus particularidades, su utilidad y como generarlas nos permitirá entrenarnos para poder reproducir la frecuencia de onda deseada y de esta forma, ser capaces de estar en el estado mental que deseemos, o bien acceder al material o información que necesitamos.

Cada uno de nosotros tiene un patrón o perfil de ondas determinado que observado al detalle es tan personal como nuestra huella dactilar. Sin embargo, de forma genérica, existen determinados patrones de frecuencias de onda que correlacionan con estados de, por ejemplo, alto rendimiento, creatividad, experiencias cumbre o meditación. El estado del que vamos a hablar es esta ocasión es el Estado de Conciencia (EdC), que escribo con mayúscula con el fin de diferenciar el objetivo (Estado de Conciencia) de la acción de ser consciente de algo en un momento puntual o de una parte del proceso.

Cuando estamos reproduciendo el patrón mental correspondiente a un EdC nuestra mente es más clara, aguda, rápida y flexible. Las emociones son más accesibles, comprensibles y fáciles de transformar. La información fluye de forma más fácil entre nuestro consciente, subconsciente e inconsciente, se incrementa nuestra intuición, nuestra capacidad de entendimiento personal o invisión (insight), y aumentan nuestras habilidades de autotransformación o sanación.

Todo esto es posible gracias al flujo del contenido de nuestra conciencia y a la forma en que este material puede ser experimentado, aplicado y utilizado. Accediendo al estado adecuado podemos acceder a material psicológicamente reprimido, liberar nuestra creatividad suprimida, utilizar sensualizaciones (experiencias vívidas experimentadas gracias a una visualización, sensación táctil, sonido,

etc., generada por nuestra mente y que no está teniendo lugar en el ámbito físico), para mejorar nuestra salud o conectar con nuestra profunda espiritualidad.

Nuestro cerebro produce impulsos eléctricos cada instante. Esta corriente de electricidad, u ondas cerebrales se mide de dos formas: amplitud y frecuencia. La amplitud es el poder del impulso eléctrico, medido en microvoltios. Y la frecuencia es la velocidad de la emisión eléctrica medida en ciclos por segundo o hercios. La frecuencia determina la categoría de la onda cerebral: beta, alpha, theta o delta. Y la categoría o combinación de categorías determina nuestro estado psicológico interno y nuestro EdC. Beta, alpha, theta y delta son los ladrillos de nuestra conciencia. Juntos actúan de forma coordinada para determinar y remarcar nuestro estado de conciencia, de forma que cualquier estado que experimentemos es una combinación de estas cuatro categorías de ondas. Raras veces estamos produciendo una única onda y cada onda tiene sus propias cualidades y características. El EdC es una combinación específica de beta, alpha, theta y delta, en la proporción adecuada para permitir un flujo consciente e inconsciente de información.

### **3. Las cuatro categorías de ondas cerebrales**

Veamos cada una de las cuatro frecuencias de ondas, con algo más de detalle. Aunque te invito a que accedas a la mayor fuente de información conocida hasta ahora, sobre ondas cerebrales: Google.

**BETA** son las ondas son las más rápidas y más comunes del estado de vigilia (13/14 - 30/38 c/sg según la fuente). Las producimos mientras estamos procesando información, mientras hablamos, leemos cuando emitimos juicios, tomamos decisiones, analizamos o cualquier otra actuación que requiera de nuestra habilidad racional. Es la frecuencia de onda en la que estamos habitualmente a lo largo del día para interactuar con nuestro entorno. Si dentro de este rango, la frecuencia es muy alta y constante, beta puede producir ansiedad y

pánico, juicio excesivo, crítica, y acciones similares típicas de una mente sobreactivada o en continuo estado de alerta y distracción que hace difícil que encontremos el acceso a nuestro potencial interno para producir otras ondas de frecuencia más baja. Beta, por si sola, corresponden con una forma superficial y veloz de vivir. En combinación con otras ondas es importante para el desarrollo del EdC.

**ALPHA** (7/7,5 - 13/14 c/sg según la fuente) es la siguiente frecuencia. Es un estado relajado y desapegado de vigilia que podemos reproducir soñando despiertos o en estado de relajación superficial en el que somos conscientes de nuestra ensoñación. Proporciona lucidez y viveza a nuestra imaginación despierta. Alpha es el acceso a la meditación y su importancia radica en que es el puente de conexión entre nuestro consciente y nuestro subconsciente. Nos permite estar al corriente de lo que está pasando en nuestro sueños profundos o estados de meditación. Sin alpha, no recordaríamos nuestros sueños o no estaríamos en contacto con nuestro mundo interno. Personalmente, uno de los momentos más productivos de mi día son esos minutos que transcurren desde que me despierto hasta que mi mente se activa totalmente. Si aprendes a favorecer y a disfrutar de este momento descubrirás que es un maravilloso momento de apertura de tu canal alpha, cuando toda la información acude a tu consciente en forma de regalo. Llega casi a borbotones, pero con mucha claridad, bien sea recordando el sueño que acabas de tener o aportándote la solución o la información que necesitabas.

Seguramente a muchos de nosotros alpha nos suena a la panacea de la meditación y al paz universal y durante muchos años fue la frecuencia de onda más buscada y venerada. Lo cierto es que existen muchas formas de producir alpha y no todas está relacionadas con la meditación ni los estados superiores de conexión espiritual. Personalmente reconozco que la primera vez que observé, en un EEG (electroencefalograma), la belleza de las onda apha, amplias, bien definidas,

sostenidas en el tiempo y agrupadas de forma armónica, me sentí cautivada. Tanto que durante mucho tiempo conseguir esa onda fue mi único objetivo. Obviamente aún sabía poco de ondas cerebrales. El tiempo, la lectura, algún que otro congreso y curso de neurofeedback junto con los diferentes patrones que he tenido la suerte de observar en mis clientes, me enseñaron que cada uno de nosotros tiene un patrón cerebral único, personal, y distintivo. Y que pueden vivirse experiencias cumbre maravillosas y ser un experto meditador incluso produciendo una pequeña y tímida onda alpha.

**TETHA** (3,5 – 7,5 c/sg según la fuente) es la frecuencia producida por nuestra mente inconsciente. Está presente en nuestros sueños nocturnos y en los estados REM. El subconsciente es el recipiente de nuestra memoria a largo plazo, el almacén de nuestra inspiración creativa y el depositario de nuestra creatividad y material psicológico reprimido, sea positivo o negativo. Todo ello cerrado bajo llave y sin acceso a él, a menos que creemos la combinación adecuada de ondas que nos permitan dicho acceso. Tetha es donde escondemos nuestra basura emocional y nuestro equipaje no deseado, para poder mantener despejada y tranquila nuestra conciencia.

Paradójicamente, tetha también nos provee de la experiencia de una profunda meditación. Es la llave a la profundidad y a la dicha de la mediación. Es a través de tetha cuando experimentamos las conexiones espirituales más profundas: “es el pico de la experiencia”. Cuando los otros componentes están en su sitio, es lo que te permite tener las experiencias “ah-ja”. Y cuando queremos curar nuestro cuerpo o nuestra mente, tetha es el lugar por el que más fácilmente se accede e impacta a nuestro ser interior.

**DELTA** (0 – 0,3 c/sg según la fuente) es la frecuencia mas baja y más lenta. Es la mente inconsciente. Delta también está presente cuando todas las otras ondas no lo están, por ejemplo durante el sueño, aportando un profundo descanso restaurador. En algunas personas,

delta puede estar presente en el estado de conciencia, en combinación con otras ondas. Si esto ocurre, actúa como una especie de "radar" o escáner inconsciente que guía nuestra intuición y empatía. Es nuestra respuesta instintiva que nos ofrece una auténtica sensación de sabiduría interna y que nos provee de profundos momentos de lucidez. Se le llama la respuesta de orientación, porque nos orienta en el tiempo y el espacio, haciendo las veces de radar diario para cuando el peligro está presente. Es una onda primal y animalística. Nos permite tocar o intuir información que no está accesible a nivel subconsciente.

De forma negativa, delta puede transformarse en hipervigilancia o hipersensibilidad emocional. Actitudes que por otra parte pueden ser útiles por ejemplo, en niños que han sido maltrataos, para anticiparse a una situación dolorosa similar. Se ha relacionado también con el inconsciente colectivo, considerando que la información que viene de las profundidades de nuestro ser, puede provenir de más allá de las propias fronteras de nuestra conciencia, es decir del inconsciente colectivo.

#### **4. El patrón mental del EdC**

Como ya he mencionado anteriormente, combinando de forma intencionada ciertas categorías de ondas se puede generar un patrón mental específico de EdC, para que cada una de las categorías nos aporte algo importante:

- Beta añade la interpretación conceptual, la explicación y las palabras. Y a niveles bajos durante la meditación te permite permanecer sutilmente conectado con el exterior.
- Alpha aporta la lucidez de la visualización sobre el contenido, de forma que éste pueda ser experimentado.
- Theta nos permite acceder a nuestro material "íntimo", a ese que tras la aceptación nos facilita el entendimiento y crecimiento personal.

- Delta nos aporta la conexión con nuestras necesidades primarias, nuestra sabiduría e intuición y a la vez, la conexión con la conciencia colectiva. Nos abre el acceso a nuestro inconsciente y al inconsciente colectivo.

El EdC consiste en permanecer en un estado de pensamiento y meditación simultaneo, con un flujo de conexión entre las dos funciones. De forma, que se permita el flujo constante de la empatía inconsciente, la intuición y al radar de las ondas delta; al almacén de la creatividad no consciente, la inspiración y la conexión espiritual de las ondas theta; el puente, la lucidez y la viveza de las visualizaciones y la conciencia relajada y desapegada de las ondas alpha; y la habilidad del proceso consciente de los pensamientos en beta: ¡todo al mismo tiempo!

Lo que se experimenta con una mente consciente es el libre flujo de la información entre el consciente, el subconsciente y el inconsciente.

Lo único que no aparece en este patrón es la alta frecuencia de beta, la que hace listas de tareas pendientes, enjuicia, critica, y que continuamente parlorea saboteando nuestro optimo funcionamiento.

## **5. Meditación alpha, theta y delta.**

Un paso previo para automatizar e interiorizar el EdC es detectar cual es nuestro patrón de meditación actual para después poder añadir el resto de frecuencias. Por ejemplo:

- a) Si te cuesta desconectarte de tu discurso mental y durante la mayor parte de la meditación permaneces en un diálogo contigo mismo que no consigues dominar, significa que tienes dificultades para reducir beta y difícilmente no podrás acceder a las frecuencias más bajas necesarias para la meditación a menos que aprendas a reducir beta.
- b) Si experimentas meditaciones muy agradables y relajadas, posiblemente con visualizaciones muy vívidas y coloridas, sensación de desapego mental o incluso de conciencia ampliada, pero intuyes que algo más que no llegas a alcanzar. Que se te escapa esa

auténtica sensación de profundidad y conexión espiritual, que te han dicho que es posible alcanzar con la meditación, entonces es probable que estés meditando sólo con alpha, pero sin ondas theta.

- c) Si por el contrario experimentas a menudo una profunda meditación, pero no sueles recordar los detalles de tu experiencia, ni sus significados. Sales de la meditación con una sensación de haber sentido algo, aprendido algo, o con la sensación de sentirte renovado, pero no eres realmente consciente de lo que ha ocurrido en ti, es posible que estés meditando con theta sin añadir alpha. Efectivamente has estado en contacto con tu subconsciente, pero al no haber activado el puente (alpha) que permite el acceso de información de theta a beta, la frecuencia de onda que nos permite procesar, interpretar, recordar y utilizar la información no consciente de forma consciente no alcanzas a darle significado a tu experiencia.
- d) Por otra parte, si tu pauta habitual es meditar solo en delta, tendrás a menudo un sentido de intuición inconsciente o de clarificación interior (insight). De profunda conexión con tu parte más espiritual o con el inconsciente colectivo pero de nuevo si no añades las otras ondas, no te será posible acceder al significado de dicha experiencia.

También puede existir la posibilidad de que hayas practicado la meditación durante muchos años pero sigas teniendo la sensación de no obtener ningún beneficio específico de ella, en este caso es posible, que simplemente estés reproduciendo un patrón mental inadecuado para tus objetivos. Por otra parte, cualquier método que genere este patrón mental específico, incluso si no se es consciente de ello, puede interpretarse como un estado meditativo o de conciencia.

## **5. Relaja tu cuerpo, calma tu mente: reducir beta.**

Conseguir la adecuada gestión de nuestro estados mentales implica la habilidad de controlar tanto el cuerpo como la mente. Es

mucho más fácil aprender a gestionar tus estados mentales desde la perspectiva de un cuerpo relajado que desde la tensión y el estrés. La relajación abre la puerta de acceso a la meditación y a nuestro mundo interior. Puedes utilizar cualquier método de relajación corporal que consideres oportuno. El siguiente es uno entre muchos posibles, que como verás termina con una pequeña visualización para poder iniciar el entrenamiento al acceso de material significativo.

### **Relajación**

*El siguiente espacio es para ti,  
un viaje a tu interior para calmar, relajar y sanar  
tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.*

...

*Empieza cerrando tus ojos.  
Permite a tu mente que se libere de todos sus pensamientos  
y concéntrate en tu respiración.*

...

*Respira profunda y relajadamente...  
Profunda y relajadamente...*

...

*Relaja tu cuerpo con cada inspiración  
y suelta tu tensión con cada exhalación.  
Relaja tu mente con cada inspiración,  
y libera todos tus pensamientos con cada exhalación.*

...

*De forma suave y lenta, empieza a desconectarte de tu entorno...  
Distánciate de los ruidos de tu alrededor...  
Distánciate de cualquier pensamiento que permanezca en ti...  
Acércate a tu interior...  
A tu propio silencio...  
A tu propia calma...  
A tu propia serenidad...*

*A tu propia paz...*

*Y relájate.*

*Permite que los músculos de tu cara se relajen...*

*Tu frente, los músculos alrededor de tus ojos, los músculos detrás de tus ojos...*

*Tus labios, tu lengua, garganta y mandíbula...*

*...todo profundamente relajado.*

*...*

*Permite que tu relajación descienda a través de tu cuello...*

*hasta tus hombros.*

*Permite que descienda por tus brazos...*

*hasta llegar a los dedos de tus manos.*

*Permite que tu relajación se expanda por tu pecho...*

*Por tu espalda,*

*Permite que descienda por tu columna...*

*Permite que descienda...*

*...*

*...hasta los músculos de tu barriga.*

*Que entre en tu estómago...*

*Justo en el centro de tu cuerpo...*

*...*

*Permite que la relajación fluya hacia tu cadera y tu pelvis...*

*Que fluya hasta tus piernas...*

*...que recorra todo el camino hasta tus pies...*

*...hasta los dedos de tus pies.*

*...*

*Tan profunda y dentro de ti, que puedes visualizar y sentir todo tu cuerpo completamente relajado...*

*Profundamente relajado, puedes visualizar y sentir tu mente tranquila y en cama...*

*Muy tranquila.*

*Profundamente relajado, puedes visualizar y sentir tus emociones en calma..*

*Tu espíritu en paz.*

*Profundamente relajado, puedes visualizar y sentir tu cuerpo, mente, emociones y espíritu en armonía.*

...

*Calma...Silencio...Descanso...Paz...*

...

*Muy lentamente permítete visualizar una imagen, un símbolo o palabra que describa como te estas sintiendo en este momento.*

... ..

*Y ahora...*

*A tu propio ritmo...*

*Cuando esté listo...*

*Muy despacio permítete a ti mismo cerrar tu relajación...*

*Tomate todo el tiempo que necesites para terminar tu experiencia interior,*

*Permítete regresar...*

*...conectarte con el entorno, sintiéndote alerta y fresco.*

...

*Toma un par de respiraciones profundas, estírate...*

*Empieza con los dedos de la manos, de los pies.*

*Estira tus piernas, tus brazos,*

*Estira todo tu cuerpo*

*Y permítete recuperar una postura erguida.*

...

Tras la experiencia pero sin romper el ambiente de calma, tómate un momento para tomar conciencia de tu experiencia:

- Recuerda tu imagen, símbolo, o palabra.

- Recuerda como te sentías estando tan profundamente relajado, y de nuevo asocia esa sensación con la imagen, palabra o símbolo que hayas elegido.
- La próxima vez que necesites relajarte, podrás recuperar estas sensaciones y recordando esta clave, podrás entrar con más facilidad en un estado de relajación.

La forma en la que completes tu meditación , puede tener un gran impacto el lo que recoges de la experiencia y en tu posterior entrenamiento con la ondas. No desconectes de repente, saliendo de la meditación sin más. Esta es la mejor forma de borrar la memoria de la meditación. Antes de abandonar tu estado de meditación, cristaliza tu experiencia en unas pocas imágenes, símbolos, colores . A medida que sales de la meditación, trae esta información a tu mente beta, contándolo, escribiendo o simplemente pensando sobre ello. Toma conciencia de cómo te sientes a medida que cambias de estado. Esto te dará información orgánica sobre los diferentes estados corporales de la meditación y la activación. Cuanto más conciencia tomes sobre estos dos estados y las sensaciones del paso de uno a otro, más fácil te resultará repetir dichas sensaciones. Las experiencias, imágenes, colores sensaciones que te traigas de tu relajación podrán ser usadas como anclas para las futuras experiencias.

La segunda habilidad que se requiere para acceder al patrón mental adecuado es acallar la mente. Reducir al mínimo las ondas beta y experimentar la meditación sin pensamientos, sin ideas creativas sobre como solventar los problema, ni planes, ni objetivos. A continuación hay un ejercicio que encuentro de mucha utilidad para las personas que nunca se han parado a pensar que pueden gestionar sus pensamientos y sobre todo que nos saben como hacerlo.

### **Tomar conciencia de nuestros pensamientos.**

#### **Parte I**

*Prepara en el cronómetro el temporizador con UN MINUTO.*

*Siéntate durante es minuto con lo ojos abiertos.*

*Sin intentar alterar tus pensamientos en absoluto.*

*Sin controlar tu mente de ninguna forma.*

*Simplemente escúchate.*

Tras el minuto, date cuenta de:

- ¿Qué ha ocurrido en tu mente durante este minuto?
- ¿Cuántos pensamientos has tenido?
- ¿De donde venían?
- ¿Cual era el contenido o el tema que ocupaba tu mente durante este minuto?
- ¿Cuántas veces has cambiado de tema?
- ¿Eras totalmente consciente de tus pensamientos mientras ocurrían, o había una especie de comentarista interno en algún sitio de tu cerebro que entraba y salía?
- ¿Puedes imaginarte cual sería la experiencia si hubieras utilizado este minuto para calmar tu mente?

## **Parte 2.**

*Para durante unos minutos y prueba lo siguiente:*

*Cierra los ojos.*

*Relaja tu lengua.*

*Cierra los ojos y permite relajar tu lengua.*

*Nadie te está viendo, así que puedes dejar que tu mandíbula cuelgue y se abra ligeramente.*

*Simplemente, deja que tu lengua se suelte, especialmente la parte trasera de tu lengua.*

*Cuando exhales, puedes sentir como se relaja cada vez más.*

*Exagera la relajación de tu lengua.*

*Exagera más...*

*Casi puedes sentir tu lengua flotando en tu cavidad bucal.*

*Exagera la relajación incluso más.*

*Centra tu atención únicamente en tu lengua, nada más...*

...

*Y ahora...*

...

*Piensa...*

*Piensa con mucha intensidad.*

*Piensa...*

*Piensa!!!*

Tras el ejercicio, toma conciencia de:

- ¿Que ha ocurrido?
- ¿Has tenido alguna dificultad para ponerte a pensar?
- ¿Se tensó tu lengua?
- ¿Cuántos pensamientos has detectado ahora?
- ¿Cuál era su contenido?

### **Paso 3**

Otra opción es hacer que se centren su atención en su respiración en lugar de en la lengua y después tomar conciencia de lo ocurrido.

Con estos simples ejercicios, aprendemos a tomar conciencia de lo sencillo que puede ser modificar el contenido y la cantidad de pensamientos.

## **6. Conexión con nuestro interior: sensualización y desarrollo de ondas alpha.**

Tomar conciencia implica una apertura a nuestro ser interior de forma que podamos acceder a nuestra propia sabiduría y a su entendimiento. La profundidad de esta experiencia llega a través de las ondas theta, nuestro subconsciente. Pero para poder acceder a nuestro subconsciente, tenemos que abrir un puente o canal de acceso. Un estado de calma y relajación que permita aceptar a la conciencia cualquier cosa que pueda llegar a ella. Las ondas alpha, experimentadas por sí mismas, nos pueden situar en un estado de agradable y ligera ensoñación ya que es el estado en el que tenemos las visualizaciones más claras.

Alpha es como un músculo que se puede entrenar practicando la visualización. La visualización más habitual es una imagen que nos permite recrear un estado mental específico. Algunas personas creen que tienen dificultades para visualizar porque permanecen aferrados a la idea de que tienen que ver las imágenes como una fotografía o como una película y sin embargo puede que sean mejores otros sentidos como el tacto o el olfato, o el oído. Veamos algunos ejercicios para practicar las visualizaciones o sensualizaciones. Puedes utilizar los ejemplos para crear las visualizaciones de los restantes sentidos: oído, olfato, gusto, kinestesia, o bien recuperarlos directamente del libro de Anna Wise. En cualquier caso, estos ejercicios requieren de un tiempo y un entorno específico para que nos podamos sentir tranquilos. Y conviene empezarlos con una suave relajación. Presenta los estímulos muy despacio para que no se acumulen en la imaginación del que está siguiéndote.

## **VISUAL**

*. Empieza por visualizar el máximo número de colores, no solo los primarios rojo, amarillo o azul, incluye también los colores secundarios, naranja, verde, lila, y sus posibles combinaciones, tonos, y matices, azul claro, turquesa, oro, melocotón, malva...y ahora añado los dos opuestos blanco y negro.*

*. Observa las nubes moviéndose con el viento, en el cielo.*

*. Observa la inmensidad de miles de estrellas en un cielo de verano.*

*. Enciende una cerilla en una habitación oscura.*

*. Desde lo alto de una colina, observa la belleza de gran valle a tus pies.*

*. Observa la cara de un amigo sonriéndote.*

*. Mira la calle o acceso a tu casa, pasando a los largo de cada casa hasta llegar a ella.*

. Desde la ventana de un avión que está aterrizando, observa los edificios de la ciudad, las calles, los coches, el aeropuerto, y finalmente la pista de aterrizaje a medida que te vas acercando.

### **TÁCTIL**

- . Siente el suave tacto de la seda en tus dedos.
- . Andando por el parque, pasa tus manos por las superficie del tronco de un árbol.
- . Lávate la manos con agua caliente y jabón.

### **OÍDO**

- . Niños jugando en el parque.
- . El croar de un rana en la distancia.
- . La sirena de un coche de policía.

### **OLFATO**

- . El olor de una barbacoa.
- . Los jabones y lociones de una tienda de jabones.
- . Tu perfume favorito.

### **GUSTO**

- . La sal de una patata.
- . El sabor de un pedazo de queso curado.
- . El mentol de la pasta de dientes.

### **KINESTESIA**

- . La sensación de bajar por unas escaleras a oscuras.
- . Intentar acceder a la parte superior de un armario sin conseguirlo.
- . Bailando.

Tras el ejercicio, toma conciencia de:

- ¿Donde situarías tu experiencia en la siguiente escala de sensualización?
  1. Sin ninguna experiencia, solo pensamientos sobre la experiencia.

2. Imágenes sin forma, si mucha claridad, difícilmente reconocibles.
  3. Algo de imaginación con un mínimo de representación de la experiencia.
  4. Una claridad media, pero todavía se trata de imaginación y no de experiencias.
  5. Mucha claridad e imágenes bien definidas, muy representativas de la experiencia pero no 100% igual que la experiencia real.
  6. Tan real como la experiencia, sensaciones vividas y reales.
- ¿Qué sentido te ha permitido vivir con más realidad la experiencia?
  - ¿Cual te costó más?
  - ¿Ocurrieron las imágenes más poderosas en el mismo sentido, en dos o eran de diferentes modalidades?
  - ¿Fuiste capaz de mantener la viveza de las sensaciones durante mucho tiempo?
  - ¿Has podido identificar tu sentido de acceso?

Es importante que no desprecies ninguna imagen ni sensación por fugaz que sea. Dándoles reconocimiento y admitiendo su valor, aunque sea por un breve instante, estás apoyando su continuidad. No partas de la idea de que cualquier visualización ha de ser una imagen clara o no es una visualización.

### **7. Experiencia de profundidad: desarrollando theta.**

Si theta está presente, el origen, contenido o significado de la experiencia puede ser muy significativa a nivel personal y espiritual. Theta nos aporta el material, el contenido de la experiencia y alpha es la que provee la lucidez y claridad. El contenido de theta solo permanece inconsciente cuando no hay alpha presente de forma simultanea, para permitir el puente entre el consciente y el subconsciente. Cuando reproduces el patrón alpha-theta puedes entrar en contacto profundo con ti mismo y a la vez experimentar con viveza y claridad la

sensualización de alpha que te permita transportar esta experiencia de forma tangible a la conciencia para que ésta pueda ser procesada por beta e interpretada para su comprensión.

Uno de los mayores impedimentos para nuestra evolución personal, es el hecho de tener almacenados en nuestro subconsciente, un montón de temas emocionalmente importantes para nosotros, no resueltos. Esto supone un importante esfuerzo para nuestra mente, porque nuestro subconsciente está continuamente evocando el potencial dolor que supondría liberar dicho material y por tanto luchando por no liberarlo. Lo cual por otra parte, nos dejaría sitio para almacenar y acceder a material más creativo, sanador y enriquecedor. El hecho es que si tenemos algo doloroso almacenado en nuestro interior, es posible que alpha no surja con facilidad o tenga menos fuerza para poder proteger a nuestra conciencia del proceso de conocer dicho material.

Para poder desarrollar el EdC debemos tener libre acceso a nuestro subconsciente, desarrollando ondas tetha en conjunción con alpha, para que la información pueda fluir entre el consciente y el subconsciente. Solamente a través de un completo acceso a theta, nuestro almacén de temas no resueltos, podemos obtener un profundo conocimiento de nosotros mismos y una plena expansión personal.

Es importante añadir, que cuando empezamos a tener acceso a las ondas theta, no anticipemos lo peor. Es decir, cualquier cosa que encontremos es válida y valiosa para nosotros. La primera clave para acceder a theta es validar cualquier información que aporte sin ningún tipo de juicio; la segunda, es aceptar que cualquier cosa que encuentres en tu subconsciente puede ser reconocida, entendida y transformada adecuadamente. Veamos un ejercicio de acceso a theta.

### **La casa de las puertas**

*Permite que tu mente se tranquilice, centrando tu atención en tu respiración.*

*(Dedica al menos cinco o diez minutos para entrar en un estado óptimo de relajación antes de continuar con el ejercicio)*

...

*Ahora desde este estado de relajación y paz,*

*Imagina en tu mente, un paisaje que te guste.*

*Un entorno exterior.. algún sitio agradable para ti.*

*Pueden ser las montañas, el campo, la playa, un bosque...*

*Visualízalo, sintiendo su olor, sus color, las texturas...*

*Paséate mentalmente por ese paisaje, añadiendo y retocando todo lo que consideres oportuno para que esté a tu gusto.*

*Explora todos sus detalles con atención, usando tantos sentidos como te sea posible.*

*Experimenta los colores, las formas, las texturas, los sonidos, los olores...inclusos los sabores del entorno.*

*Toma conciencia de la hora del día que has elegido, la temperatura, el ambiente...*

*Siéntelo lo más intensamente posible.*

*Y realiza todos los cambios que consideres oportunos para conseguir que este entorno sea lo más seguro y tranquilo para ti.*

...

*Ahora, en este entorno o sus alrededores, sitúa tu casa.*

*Permanece sin entrar en ella; solo visualízala desde el exterior.*

*Vas a partir hacia un viaje a través de esa casa.*

*Así que ve acercándote a la puerta principal...*

*Cuando llegues, accede a través de ella a la primera estancia de la casa.*

*En esta estancia, te encuentra en una sala rodeado de espejos.*

*Espejos todo alrededor tuyo..en todas la paredes...*

*Y ves tu imagen reflejada en ellos...tu reflejo..en todos lo espejos.*

*Obsérvate.*

...

*Ahora, pasa a través de la sala de los espejos,*

*Desde donde accedes a un largo y amplio pasillo.*

*Parece un pasillo sin fin, con un montón de puertas en cada lado.*

*Y cada puerta es de un color diferente.*

*Empieza a andar a lo largo del pasillo, pasando por delante de las puertas...*

*Otra puerta...otra puerta...*

*Hasta que decidas detenerte enfrente de una de las puertas a tu izquierda.*

*Observa el color de la puerta.*

*En ella puede que haya un etiqueta, un número, símbolo o una imagen.*

*Si la hay, la ves y la reconoces.*

*Cuando estés listo, abre la puerta y entra en la habitación que hay tras de ella.*

*Tómate todo el tiempo que necesites para explorar lo que hay en ella, todo lo que encuentras.*

*...*

*Recuerda, que mientras estés en esta habitación, tienes el poder de hacer cualquier cambio que desees.*

*Tomate el tiempo que desees para hacer cualquier cambio que consideres necesario en esta habitación.*

*...*

*En un momento vas a salir de la habitación.*

*De forma que permítete tomarme el tiempo que necesario para completar cualquier cosa que estés haciendo en ella.*

*Siempre podrás regresar a ella para pasar más tiempo en este espacio.*

*...*

*Y ahora, cuando estés listo, deja la habitación detrás de ti, y sal de nuevo al pasillo.*

*Cierra la puerta al salir, pero sin cerrarla con llave, de forma que puedas regresar cuando lo desees.*

*Y continúa andando por el pasillo, de nuevo dejando tras de ti una puerta tras otra.*

*...*

*Hasta que te detengas en una puerta que está a tu derecha.*

*De nuevo, observa el color de la puerta...*

*Si hay etiqueta, palabra o símbolo...presta atención a ello.*

*Cuando estés listo, abre la puerta y explora el interior de la habitación.*

*Toma todo el tiempo que necesites para explorar con calma todo el espacio.*

*...*

*Recuerda que tienes el poder de realizar cualquier cambio que consideres oportunos en este espacio.*

*....*

*Y ahora, cuando estés listo, deja la habitación detrás de ti, y sal de nuevo al pasillo.*

*Cierra la puerta al salir, pero sin cerrarla con llave, de forma que puedas regresar cuando lo desees.*

*...*

*Ahora, cuando estés en el corredor, vas a regresar al principio del corredor...desde donde iniciaste el camino...*

*Pasas dejando atrás la primera puerta por en la que entraste...*

*...de regreso a las sala de los espejos.*

*Cuando estés en ella, presta atención a cualquier cambio que pueda haber surgido en tu imagen.*

*Regresa a al entrada principal.*

*Sal de la casa, a ese entorno que tu has creado.*

*Realiza cualquier cambio en el entorno que consideres oportuno para sentirte totalmente confortable y a gusto.*

*Encuentra un sitio en este espacio para sentarte un momento...*

*...y meditar.*

*Medita sobre tu experiencia en la casa de las puertas...*

*Y en lo que pudiera significar para ti lo que has vivido.*

...

*Cuando estés listo,*

*Encuentra alguna clave o ancla que puedas traerte de regreso cuando vuelvas a la conciencia y que te recuerde donde has estado, lo que has experimentado y lo que has aprendido con la experiencia.*

*Esta clave puede ser un símbolo, una sensación corporal, un color, emoción, palabras o frases...*

*Cualquier cosa que te ayude a recordar tu experiencia...*

*...incluso un sabor, olor, sonido o alguna textura que estuviera presente en tu meditación.*

...

*A tu propio ritmo, cuando estés listo, comienza a cerrar el proceso de meditación en el que estás, y permítete regresar...*

*...de nuevo en conexión con tu entorno.*

*Permite despertar y regresar...*

*Alerta ..*

*...despierto y renovado.*

Tras el ejercicio, toma conciencia de:

- ¿Que ocurrió en las dos habitaciones en las que estuviste?
- ¿Hiciste algunos cambios?
- ¿Fuiste capaz de verte a ti mismo en los espejos?
- ¿Tu primer reflejo en la sala de los espejos, fue igual o diferente de la segunda imagen?
- ¿Qué había cambiado?
- ¿Estuviste en una habitación que no te gustaba, que no podías visualizar o a la que no podías acceder?
- ¿Que has aprendido de ti mismo en este proceso?

Esta meditación es típica de acceso a theta, y te permite hacer consciente lo que es más importante, relevante o accesible para ti en tu

subconsciente, ahora. Cada vez que abres una puerta, estás abriendo una puerta a tu subconsciente.

## **8. Diferencia entre las visualizaciones alpha y tetha.**

Algo que tardé cierto tiempo en entender es la diferencia entre las visualizaciones alpha y las theta. Conocer esta diferencia nos permitirá, por una parte, poder determinar el tipo de onda en la que estamos, sin tener que utilizar un EEG, y por otra, poder entender el significado del material al que estamos accediendo.

Las imágenes generadas por alpha, son más claras, más definidas, y normalmente son más vívidas que las generadas por tetha. Los colores son más intensos y más variados. Los contornos más definidos. Las imágenes puramente alpha tienen también menos significado y no parecen venir de tu nuestro interior. También son más fáciles de crear y modificar. Son las imágenes que produzco cuando cierro los ojos e imagina una bella playa, escucho el sonido de las olas, veo el color del agua, la arena, incluso puedo sentir la brisa del mar rozando mi cara. Esto es puro alpha o pura sensualización.

Por el contrario, las imágenes generadas por las ondas theta, son habitualmente más oscuras, difusas y menos claras. Pueden tener un intenso significado y hacerte sentir que surgen de la parte más profunda de tu ser. También pueden experimentarse como un regalo de algún poder superior o tener un sentido de divina inspiración. En ocasiones pueden ir acompañadas de luz. A menudo, una sensación de saber que esta es la verdad, puede acompañar esta frecuencia. Una sensación de que ésta es la verdadera acción que hay que tomar. La sensación de que hemos dado con algo importante dentro de nosotros.

Pero no esperes siempre claridad y momentos de inspiración de las ondas tetha. También puede ser que tengas que nadar en un subconsciente pantanoso o avergonzado que no se expresa fácilmente.

Algunas veces, las imágenes theta pueden ir precedidas o acompañadas de olas de azul o púrpura, o incluso un punto luz en el

centro de tu campo de visión. Esto es representativo de una intensa onda theta.

Personalmente esta distinción me ayudó mucho a avanzar en el acceso de mi material relevante y a no permanecer en bonito mundo de alpha.

### **9. Nuestro radar intuitivo: explorando delta.**

Las ondas delta son las más lentas y de más baja frecuencia que nuestro cerebro produce, de 4 a 0,5 ciclos por segundo. Comparando este ritmo con la alta frecuencia de las ondas beta (a partir de 13-14Hz y hasta 38-40Hz), 0,5Hz es una emisión por cada 2 segundos comparado con las 38 emisiones por segundo de la alta frecuencia de beta. Incluso theta, nuestro subconsciente, es mucho más veloz, de 4 a 8 ciclos por segundo comparado con delta. Así que delta está por debajo de la velocidad de nuestro subconsciente: es nuestro inconsciente.

Producimos ondas delta cuando dormimos, es decir, cuando estamos literalmente inconscientes. Pero también podemos producir ondas delta en combinación con otras ondas, mientras estamos despiertos. Cuando esto ocurre podemos decir que tenemos nuestro "radar" conectado.

Delta es esa parte de nosotros que va más allá de nuestros límites, que intuye y entiende lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Es la que nos ayuda a conectar con otras personas y nos acerca en profundidad de lo que los demás están sintiendo. En este sentido, delta nos proporciona intuición, empatía y comprensión profunda de nosotros en relación con nuestro entorno e incluso con el cosmos. Delta suele estar presente en las personas que están en contacto con el inconsciente colectivo y con su propia conexión espiritual. Pero también pueden ser experimentadas como una desagradable sensación de desbordamiento y de exceso de estímulo externo que nos agrede continuamente.

Para ser consciente de tus ondas delta, y poder utilizar su contenido, inconsciente, intuitivo o espiritual, también has de tener presentes las otras frecuencias de onda simultáneamente, para que la información pueda ser recibida por tu mente consciente. El patrón que combina beta, alpha, theta y delta es el que permite tener una gran conciencia de acceso y aceptación al contenido no consciente. El que recibamos o no información de nuestro inconsciente en nuestra conciencia puede depender de cuanto acceso tengamos a las frecuencias intermedias, alpha y theta. Es decir, ¿es el puente suficientemente sólido, firme y amplio para permitir el flujo de información de delta hasta beta? Si combinamos beta y delta sin el puente de conexión de alpha y theta, entonces estamos pensando con una parte de nuestro ser y siendo intuitivos con otra, pero sin conexión entre ellas. Si beta supera delta, posiblemente no escucharemos nuestra intuición, o la escucharemos pero no la entenderemos. O quizás la escucharemos pero no le haremos caso. ¿Has tenido en alguna ocasión la sensación de "sentir" que deberías hacer algo pero no entendías el por qué y por eso no lo hiciste? Seguro que después te preguntaste, ¿por qué no lo haría?, o ¡algo me dijo que lo tenía que haber hecho pero no me hice caso a mi mismo! Esto es porque no estamos entrenados escuchar a nuestra intuición. Y cada vez que la ignoramos, le estamos enviando el mensaje de que no funciona bien o de que no es necesaria su aportación. Enhorabuena, ésta es la mejor forma de hacerle saber a tu propio radar lo poco útil que es.

Delta también está presente en muchas personas que se dedican a curar o sanar a otras personas. La mayoría de estas personas, producen algún tipo de patrón específico de mente consciente durante el proceso de sanación, pero la onda más consistente y común durante el proceso suele ser la producción de ondas delta. Puede que el motivo sea algún tipo de conexión con el colectivo universal o con alguna clase de energía o *chi* que nos rodea. De cualquier forma, y en contra de la

creencia popular de que las ondas delta solo se producen durante el sueño, su presencia es esencial en EdC que buscamos.

La siguiente meditación está diseñada para explorar los límites de nuestra intuición e inconsciente colectivo.

### **La burbuja**

*Siéntate cómodamente y cierra los ojos.*

*Tomate unos momentos para centrarte en ti mismo, relajar tu cuerpo y calmar tu mente.*

...

*Comienza por verte a ti mismo solo, sentado en el centro de una gran burbuja.*

*Como una burbuja de jabón.*

*Puedes sentir la burbuja a tu alrededor,*

*Rodeándote desde la cabeza hasta los pies.*

*Incluso puedes ver su brillo y su fina estructura.*

*Podemos decir que esta burbuja representa tu conciencia.*

*Todo de lo que eres consciente en este momento, está incluido en esta burbuja, sea interno o externo a ti.*

...

*Tu burbuja de la conciencia...*

*Tu espacio personal...*

*Siéntela alrededor tuyo.*

*Tu burbuja de la conciencia.*

*Siéntela alrededor tuyo,*

*y observa cual es la experiencia de estar en tu burbuja de la conciencia.*

...

*Ahora imagínate sentado en medio de otra burbuja, esta vez mucho más grande.*

*Casi del tamaño de una habitación.*

*Podemos decir que esta burbuja representa y subconsciente.*

*Todo lo que está contenido en las profundidades de tu ser.*

...

*Tu burbuja del subconsciente...*

*Siéntela alrededor tuyo,*

*Y observa cual es la experiencia de estar en tu burbuja subconsciente.*

*Tu burbuja subconsciente.*

...

*Y ahora imagínate a ti mismo sentado en medio de una inmensa burbuja,*

*tan grande como una catedral o un campo de futbol.*

*Podríamos decir que esta es la burbuja que representa tu inconsciente.*

*Todo de lo que a lo largo de tu vida has sido en algún momento consciente pero que ya no está al alcance de tu conciencia ni de tu subconsciente.*

*Dentro y fuera de ti.*

*Y tienes la capacidad de recuperar toda esa información y reconocer el tamaño de esta burbuja.*

*Tu inconsciente.*

...

*Ahora permítete a ti mismo regresar a la primera burbuja,*

*tu burbuja del consciente.*

*Siéntela alrededor tuyo,*

*envolviéndote desde la cabeza hasta los pies.*

*Es tu espacio personal,*

*son tus fronteras.*

*Permítete simplemente sentir la burbuja de tu conciencia rodeándote,*

*y observa cual es la sensación y la experiencia de estar rodeado por ella.*

...

*Y ahora, muy despacio, permite que tu burbuja se expanda,*

*para acoger a otra persona de la habitación.*

...

*¿Cómo te sientes cuando alguien entra en tu burbuja?*

*Cuando entra en tu espacio personal...*

*¿Que pasa con tus límites?*

*Sin juicios,*

*Sin análisis,*

*Simplemente observa como te sientes con la situación.*

*...*

*Y permite que la burbuja siga expandiéndose,*

*Y que lentamente acoja a otra persona de la habitación...*

*Y otra...*

*Y otra...*

*...*

*Sin juicios..*

*Sin análisis...*

*Simplemente observa como te sientes con esta situación.*

*...*

*¿Que ocurre cada vez que una persona entra en tu burbuja?*

*¿Que tipo de respuesta tienes?*

*¿Das una respuesta diferente a cada persona?*

*De nuevo, intenta experimentar esto sin análisis y sin juicio.*

*...*

*Continúa expandiendo tu burbuja hasta que todo la gente de la sala esté incluida en tu burbuja de la conciencia...*

*Un gran grupo de conciencia...*

*Y permanece observador de tus sensaciones en esta situación.*

*...*

*Y ahora puedes empezar,*

*a expandir tu burbuja más allá de la habitación.*

*Permite que tu burbuja incluya a las persona que amas.*

*Y permanece consciente de la experiencia.*

*De estas personas entrando en tu burbuja.*

*En tu espacio personal,*

*Son tus límites.*

...

*Y sigue expandiendo tu burbuja de la conciencia*

*Incluyendo tanta gente como desees.*

*El tiempo y la distancia son irrelevantes.*

*Simplemente permanece observador de cómo te sientes incluyendo en tu burbuja a las personas que amas.*

...

...

*Y ahora en unos momentos*

*te vas a preparar,*

*Para lentamente encoger tu burbuja.*

*Excluyendo a cada persona lentamente,*

*y luego a otra.*

*Permanece observador de tus sensaciones a medida que cada persona va saliendo de tu burbuja...*

*Persona a persona...*

*Sin juicios.*

*Sin pensamientos.*

...

*Sigue encogiendo tu burbuja,*

*excluyendo cada vez a más personas*

*hasta que estés de nuevo*

*Solo...*

*Sentado en el centro de tu pequeña burbuja.*

*Rodeado por esa fina capa desde la cabeza a los pies.*

...

*Permanece consciente de tus sensaciones...*

...

*Ahora tomate unos momentos,*

*para tomar conciencia de tus experiencias durante esta meditación*

*¿Que has aprendido de ti mismo?*

*¿Como te sentías más a gusto, expandido o contraído?*

*¿Cuales eran tus emociones a medida que expandías y te contraías tu burbuja?*

*¿Te encontraste a ti mismo analizando o juzgando?*

*¿Que te dice esta experiencia sobre el sentido de tus límites?*

...

*Cuando estés listo, permítete cerrar el proceso,  
y regresa al estado de activación normal.*

Esta meditación te permitirá entender el sentido de tus límites, de tu espacio personal y de tu conexión y comunión con los demás. Puede resultar un ejercicio muy útil si tienes un problema de comunicación con alguien, pudiendo incorporarle en tu burbuja y ver como cambia tu comunicación con esa persona tras la experiencia. También puedes utilizarlo para crear fronteras más sólidas que excluyan a la persona de la que necesitas protegerte. Sobre todo observa como este ejercicio puede ayudarte a afinar la experiencia de tu propio radar sintiendo a las otras personas cerca de ti y comunicándote con ellas desde tu interior.

## **10. Combinando beta, alpha, theta y delta.**

Una mente consciente requiere, además de la habilidad de poder acceder a las bajas frecuencias que se generan en la meditación, la habilidad de producir pensamiento de forma atenta y consciente a la misma vez. Para conseguir tal claridad es necesario añadir a este proceso, la habilidad de pensar durante la meditación alpha, theta y delta. Esto nos permitirá tener una expresión tangible de nuestra conciencia en el mundo exterior. Sin la habilidad de pensar proporcionada por beta, nuestra conciencia podría permanecer inactiva o no manifestada.

Para ello necesitamos observar la relación entre el estado de conciencia y el contenido de la conciencia. El estado puede entenderse

en términos de la frecuencia de onda que predomine en nuestro cerebro en un momento dado, mientras que el contenido se refiere a los pensamientos, los sentimientos, las emociones, y a cualquier material que esté en ese momento en nuestra mente. Conseguimos el estado de conciencia deseado aprendiendo a generar una categoría determinada de onda. Pero en contenido puede tomar diferentes formas, dependiendo del estado de onda que estemos generando o experimentando. Cuando creamos un espacio limpio y en calma en nuestro cerebro es cuando abrimos la oportunidad de generar alpha y theta. Este contenido contiene imágenes, ensoñaciones, sensualizaciones, material almacenado o reprimido, emociones, conciencia de los que es o inspiración o conexión espiritual. Cuando añadimos beta productiva y apropiadas a la meditación alpha/theta, estamos generando un fértil terreno para el contenido creativo, la solución de problemas y la autosanación. Estar en un EdC es estar en un estado de lectura y entendimiento de nuestros procesos.

Ya sabemos que el requisito esencial de una mente consciente es tener un canal para el libre acceso de la información entre el consciente, no consciente (subconsciente e inconsciente). Lo que añadimos ahora es la oportunidad de que ese flujo de información pueda circular en los dos sentidos, de forma que podamos, entender las manifestaciones de nuestro subconsciente o los impulsos de nuestro inconsciente y que a la vez podamos pensar sobre una idea o concepto determinado en nuestra mente consciente y enviar dicha idea a nuestro subconsciente, para que éste le añada claridad y sentido. Es decir el contenido puede ser consciente o inconsciente, pero un presente, éste ha de ser entendido, y utilizado por todos las frecuencias.

Una forma de añadir beta a tu patrón de meditación es a través de palabra o pensamientos, que añadan significado. Pero las palabras han de estar focalizadas en el material en el que estás trabajando en lugar de pasearse por cualquier tema. Por ejemplo podríamos repetir la

meditación de la casa de las puertas pero partiendo de una idea o concepto previo, como mi relación de pareja, mi problema con esta u otra persona, la elección que debo hacer en un tema determinada, etc. Y pararnos ante la puerta que tenga estas etiquetas o sus posibles soluciones. Si por ejemplo quieres trabajar con la frase "¿porqué tengo tantos problemas en mi trabajo ahora?" Puedes buscar una imagen que represente dicha dificultad (no la solución). O si estas interesado en explorar la respuesta a "¿cómo puedo mejora mi relación con Ana?" puedes usar una imagen de Ana, o su perfume o el sonido de su voz. Puedes usar la sensualización combinada con la imagen que representa lo que quieres explorar. Cuando hayas conectado con la sensualización correspondiente, ve a la casa de las puertas. Cuando estés andando por el corredor, busca intencionadamente la puerta que tenga ese símbolo o etiqueta que quieres trabajar. Abre la puerta y explora el interior.

Allí puedes establecer un diálogo de entendimiento y clarificación con las personas o situaciones que te encuentres, pero nunca de juicio o análisis. De esta forma estás añadiendo beta de baja frecuencia a tu meditación.

## **11. Agradecimientos.**

Anna Wise fue la primera persona que me enseñó la relación entre las ondas mentales y la meditación. A ella, al inspirador espacio de Esalen en el que la conocí, a todas las personas que me han permitido explorar sus ondas cerebrales y a todos los maestros, reconocidos o no como tales, que me han enseñado a entenderme y relacionarme mejor conmigo misma y con los demás, al bello Kai Zen y sus habitantes que siempre saben crear el adecuado entorno de amor y aceptación para que me encuentre a mí misma, les dedico estas palabras, que en su mayoría han sido extraídas del libro de Anna Wise, "Awakening the mind", y que podéis encontrar en su Web [www.annawise.com](http://www.annawise.com)