

INDICES

Introducción

Maslow experiencia

Roberto Gimello

Experiencias Cumbre: Cuando la ciencia y la espiritualidad se unen en la vivencia de una persona

- **Dra. Jill Bolte Taylor**

Experiencias Cumbre: Buscar ser comprendida por la ciencia

- **Sam Harris**
- **Mario Beauregard**
- **Richard Davidson**

Mis experiencias cumbres

- **Viaje a Machu Pichu**
- **El despedido de abuelo Hashem**
- **Conectando con mi ángel de guardia**
- **Re-encuentro con mi alma gemelo**

Conclusion



Introducción

¿Que es una experiencia cumbre?

Es una pregunta que me está acompañando desde que tenía doce años y todavía estoy buscando las palabras adecuadas que pueden describir lo que fue mi primera experiencia cumbre. Me acuerdo muy bien de ese verano tan caluroso de Teherán, justo dos días después de haber cumplido mis 12 años en este mundo. Esa tarde estaba sola en mi cuarto, leyendo unos de mis cuentos favoritos cuando de repente sentí una fuerza inexplicable entrando en todo mi cuerpo. Inmediatamente miro al cielo sabiendo que lo que me estaba pasando era algo muy sagrado y fuera de mis seis sentidos. Mirando hacia arriba vi una luz amarillo que venía desde el techo y entraba directamente desde mi ``crown chakra`` a todo mi cuerpo. Con esa luz tan divina, también, oía algunos mensajes de amor y divinidad. Estaba consciente que esos mensajes venían de una parte de mí que no me había conectado hasta ese momento pero que también, venían de un lugar más allá, de una energía muy sabia fuera de mi. Palabra por palabra escribí esos primeros mensajes tan divinos en mí diario que lo tengo guardado hasta el día hoy. Esas palabras me han venido en la lengua Farsi. Su traducción es el siguiente:

`` Les pedimos con todo nuestro amor que os dais cuenta que sois seres de bondad y la bondad es Luz. Sois seres llenos de sueños y los sueños son luz. Sois seres llenos de esperanza y la esperanza es Luz, por lo tanto sois seres luminosos de amor, Bondad, sueños, esperanza y luz. Estas muy protegida mi niña de amor divino y veras que estos aspectos te llevaran hacia tu plena realización. Felicidad y Amor te

deseamos. Los amamos eternamente a todos los seres humanos, te amamos eternamente, te protegemos y estamos aquí para ayudarte a aprender sobre tu divinidad y todo que eres. ”

Desde ese día tan inolvidable del mes de Julio sentí que mi vida había cambiado para siempre y que el universo me estaba “hablando” y preparándose para mi camino de vivencias, aprendizajes y momentos muy importantes y divinos.

Lo que más me recuerdo de esa primera vivencia cumbre es la sensación de una paz profunda y la alegría que sentí, como que todo era perfecto y exactamente como tenía que ser, infinitas. Por un momento dado sentí que no tenía edad y que no estaba sola. Fue una unión con todo que sin embargo no me anulaba a mí, sino que era como si yo fuera todo, o todo yo conmigo. También, me acuerdo de haber perdido el sentido de tiempo y lugar. Estaba en una infinitud inexplicable. Tenía muchas ganas de compartir con mis seres queridos de lo que me había surgido pero no sabía muy bien como, porque no encontraba las palabras adecuadas. Sentí que las palabras mataban la importancia y gravedad de lo que había surgido. ¿Como uno puede definir algo tan inmenso y místico?

Desde esa primera experiencia empecé a buscar explicaciones. Ahora, más de treinta años después, estoy todavía con esa búsqueda. Quiero poder definir de una manera clara ese momento tan intangible y en el mismo tiempo tan real, pero siempre se quedan cortas al intentar describirlo. Es justo por esta razón que decidí a dedicar mi tesis sobre un tema que aun sigo teniendo más preguntas que respuestas. Preguntas como:

¿Qué ocurre a nuestro cuerpo y nuestra mente en ese momento tan cumbre?

¿Hay una explicación científico sobre ese tema?

¿Como lo seres conocidos explican ese fenómeno?

¿Como lo han vivido algunos que están en el mundo de medicina, sobre todo si tenían un punto de vista escéptico sobre el tema de espiritualidad y después de una experiencia cumbre si les ha cambiado ese punto de vista?

¿Cómo la experiencia cumbre nos ayuda en nuestra evolución como seres humanos?

En esa tesis comparto mi investigación sobre la literatura y varios puntos de vista que existen sobre experiencias cumbres. Además, en las siguientes páginas compartiré mi propia comprensión de ese tema y algunas de mis propias experiencias cumbres que han sido los más significantes para mí. Esos momentos o encuentros tan divinos que han pasado así, de repente, sin buscarlo.

Maslow Experiencia

La experiencia cumbre o peak o, como la llamo Jung, experiencia numinosa, se trata de una experiencia que ha sido percibida por el ser humano desde tiempos inmemoriales. Sin embargo, uno de las primeras personas que ha estudiado ese fenómeno desde un nivel científico y lo miro de manera sistemática fue el psicólogo humanista Abraham Maslow.

En su libro *Religions, Values and Peak Experiences (1964)*, Maslow definió como experiencia cumbre:

“Un estado de unidad con características místicas, una experiencia en la que el tiempo tiende a desvanecerse y el sentimiento que sobrecoge hace parecer que todas las necesidades se hallan colmadas”. Con esta definición quedan descriptos ciertos estados transpersonales y extáticos, caracterizados por la unificación, armonización e interconexión que percibe la persona el que se abra a la revelación del Ser. Se trata de toda una categoría de experiencias místicas caracterizadas por la disolución de las fronteras personales y la sensación de ser uno con totalidad. Es decir uno con otras personas, con la naturaleza, con todo el universo y con Dios, independiente del parte de religion.

En sus escritos, Maslow critica duramente a la posición tradicional de la psiquiatría occidental, la que cree que estas experiencias son síntomas de la enfermedad mental. Maslow demostró sin lugar a dudas que las experiencias cumbre ocurren en personas normales y bien adaptadas. También, observo que si les permite completarse naturalmente ayuda para que resulten en un mejor funcionamiento en el mundo y que conduzcan a lo que le llamo “la autorrealización”: una mayor capacidad para expresar el propio potencial creativo.

El psiquiatra e investigador de la conciencia Walter Pahnke desarrollo una lista de las características básicas de una experiencia cumbre, basándose en el trabajo de Abraham Maslow. Utilizo el siguiente criterio para describir este estado de la mente:

- Unidad (interna y externa)
- Una fuerte emoción positiva
- La trascendencia a las categorías espacio y tiempo
- Sentido de lo sagrado (numinosidad de Yung)
- Naturaleza paradójica
- Objetividad y realidad de las percepciones obtenidas
- Inefabilidad
- Efectos posteriores positivos

Roberto Gimello

Más recientemente y luego de estudiar las tradiciones de oriente, con especial énfasis en el budismo, Roberto Gimello de la universidad de Harvard, realizó una clasificación más exhaustiva de las experiencias místicas.

- La sensación de Unidad y consecuente disolución o pérdida del "ego".
- La pérdida del sentido del tiempo y del espacio.
- La sensación de contacto con lo Sagrado o lo Numinoso, como aquello con lo que conecta el místico y se presenta como factor esencial persistente en el mundo religioso.
- La sensación de objetividad y de realidad profunda. El místico fiable no es el psicótico que ha perdido contacto con la realidad. Al contrario, está dotado de un fuerte sentido de lo común que le permite ser testimonio de la realidad más profunda tanto como de la realidad más concreta y aparente.
- La cualidad noética, o sensación de la intuición de verdades profundas al margen del intelecto discursivo. Es una sensación realista de inmediatez radical que va unida a la experiencia mística. Así ha sido vivida por místicos como Ignacio de Loyola, Bernardo de Claraval, Al-Gazzali, Ovidio, Rumi, Ibn Arabi, Khayam, Hafez, Ferdosi, etc.
- La superación del dualismo y de las contradicciones. Va más allá del principio de contradicción y del tercero excluido, llegando a la lógica trascendental de Hegel, o a la comprensión de la Tercera Fuerza de Gurdjieff, o a la *coincidentia oppositorum* de Nicolas de Cusa.
- La pérdida del sentido de la causalidad.
- Inefabilidad.
- La sensación de profunda paz y alegría. Inmensa felicidad, coherencia y una armonía interna imperturbable. Pero lo que importa sobretodo es la perdurabilidad de un estado de conciencia superior a lo comúnmente vivido.
- La percepción de Luz o Fuego. Es la experiencia literal de la iluminación. Lo describió Hildegard Von Bingen, Teresa de Jesus, Jacob Bohme, Facopone da Todi, etc.
- Transitoriedad.
- Cambio positivo de conducta. Es un criterio fundamental. Todas las grandes huellas de vida religiosa profunda llevan a los sujetos que los experimentan a un mundo interno más rico y una mejora de calidad en el mundo emocional.

Como esta dos listas indican, la persona que vive una experiencia cumbre tiene la sensación de sobre ponerse a la fragmentación y división que existe entre cuerpo y mente, y alcanza un estado de unidad y completud interna total que en mi opinión puede resultar muy curativo y benéfico. Vive un estado extático de unión con la humanidad, la naturaleza, el cosmos y Dios. Está asociado a una fuerte alegría, felicidad, serenidad y paz.

Hablando con muchas personas que han experimentado una conciencia mística de este tipo (incluido yo) me dicen que tienen la sensación de dejar la realidad ordinaria, en donde el espacio es tridimensional y el tiempo lineal para entrar en una zona mística y sin tiempo donde ya no caben esas categorías. En este estado, la eternidad e infinitud pueden experimentarse en segundos del tiempo del reloj. Otra cualidad vivencial de la conciencia de la unidad es el sentido de numinosidad, un término que he dicho anteriormente Carl Yung utilizaba para describir un profundo sentido de lo sagrado y lo santo que está asociado a ciertos procesos profundos de la psiquis.

Desde mi propio experiencia creo que la experiencia de lo numinoso no tiene nada que ver con creencias religiosas previas o programas. En mi opinión es una percepción directa e inmediata de que se está ante algo que tiene una naturaleza divina y es totalmente diferente de nuestra percepción común del mundo de todos los días. Las descripciones de estas experiencias están llenas de mensajes paradójales que violan las reglas básicas de la lógica. Es estar en un vacío pero contenerlo todo. Ya que no presenta nada concreto, nada parece faltar, porque tiene a toda.

En mis propias experiencias cumbres sentí una completa ausencia del ego y con un sentido de identidad tan expandido que sentía que contenía al universo entero. También, un sentido de humildes por la experiencia.

Durante una experiencia mística tal vez se sienta que se accede al más alto conocimiento y sabiduría en cuestiones espirituales importantísimas. Por lo general cero que esto no incluye información sobre el mundo material que vivimos, aun que ciertos estados místicos han sido ocasionalmente una fuente de información válida que pudo utilizarse prácticamente. Es más común tener una comprensión instantánea de la esencia de la existencia descrita por los Upanishads como "conocer Eso, el conocimiento que brinda el conocimiento de todo lo demás". Este conocimiento de la verdadera naturaleza de la existencia se percibe en última instancia como mucho más real e importante que todas las teorías científicas que vamos a ver en este papel y percepciones y conceptos de la vida cotidiana. La inefabilidad es un rasgo característico del estado místico.

Tengo que confesar, después de mis varios investigaciones y bastante charlas con individuos que han tenido experiencias cumbres, todavía, aun sigo sentir que es casi imposible describir a otros la naturaleza de estas momentos sagrados, su profundo significado y su importancia, sobre todo a

quienes que nunca las han tenido. Igual que yo, casi todos los que relatan su experiencia mística se lamentan de la total ineficacia de las palabras para contarla. Además, los que han tenido suerte a tener esas vivencias a menudo dicen que le lenguaje poético, aunque imperfecto, es el mejor vehículo para transmitir estos estados. Los versos inmortales de los grandes poetas trascendentales de Oriente, como Omar Khayam, Rumi, Kbir, Mirabai, y Khalil Gibran, así como Hildegard von Bingen, William Blake, Rainer Maria Rilke y tantos otros así lo atestiguan. Si se permite que estas experiencias sigan su curso, es probable que ejercer una influencia profunda y duradera en el bienestar general de la persona, su escala de valores y sus estrategias de vida. Suelen producir una mejora de la salud emocional y física, una mayor apreciación de la vida y una actitud más amorosa, tolerante y honesta hacia los demás seres humanos. Son capaces de reducir drásticamente la agresividad, la intolerancia, los impulsos irracionales y las ambiciones poco realistas.

Haber dicho esto, también creo que hay ciertas situaciones en la vida que son especialmente capaces de producir una experiencia cumbre. En muchos más casos, la disolución del ego se da cuando uno se ve sobrepasado por la percepción de algo exquisitamente bella. Esto suele ocurrir con la naturaleza. Por ejemplo, al bucear en jardines de coral, navegar en el océano o en una balsa por los rápidos de un río, acampar en el desierto, escalar montañas elevadas, andar en globo o practicar música. Varios astronautas han tenido experiencias de este tipo durante los vuelos a la luna y al orbitar la tierra. Como sabemos, existen lugares donde la energía se siente de una manera más sutil y te ayudan a conectar con el Ser y quizá facilitar a obtener una vivencia sagrada. Sitios como Machu Pichu, el camino de Santiago de Compostela etc. Además, Muchas experiencias de conciencia de la unidad han sido inspiradas por el esplendor de monumentos como las pirámides egipcias, los templos hindúes, las catedrales góticas, las mezquitas musulmanas y el gran Taj Mahal; así como por música, pinturas o esculturas. El amor, el romance y el éxtasis erótico también disparan con frecuencia poderosas sensaciones de unidad con el todo. Lo mismo puede suceder cuando uno queda absorbido por la mirada de un bebé o una persona con que siente un conexión profundo y familiar.

Considerando que las experiencias cumbres en general son positivas y están llenas de posibilidades, puede resultar desconcertante que se conviertan en un motivo de crisis espiritual. En mi opinión la razón principal para tales complicaciones es por culpa de la cultura occidental que en ella falta una comprensión de los estados alterados de conciencia. Me acuerdo muy bien que cuando vivía en Iran o en mis viajes allí, hablar de vivencias sagradas o la gran conexión con la poesía de Omar Khayam e Hafez, con la música sufí y con el mundo místico es parte de la vida cotidiana de muchas persas. Al contrario, mi vivencia en el occidente, sobre todo en las grandes ciudades como Nueva York o Los Angeles me hizo alejarme de esta capacidad de reconocer el valor de estas experiencias divinas. Por

eso, siempre he intentado a volver a menudo a mi país de origen para sentir y disfrutar de todo que consiste de vivir en un mundo místico. Quizá por esa razón he tenido la suerte de vivir tantas vivencias divinas en lo largo de mi vida. Aunque, también hoy en día voy conociendo mucha gente de varias culturas que han tenido experiencias cumbres y muchos de ellos han nacido y vivido en ciudades occidentales tal como Nueva York.

Quizás resulte asombroso que en general la actitud que predomina todavía en la psiquiatría tradicional es que cualquier desviación de la percepción y la comprensión común de la realidad es patológica. En mi opinión eso es nada más lejos de la verdad. Sin embargo, en estas circunstancias, algunos individuos que atraviesan un estado místico tendera a cuestionar su salud mental y a resistir lo que experimenta. Quizá algunos apoyaran tal actitud y sugerirán que se recurra a la ayuda psiquiátrica. Mucha gente en el medio de una experiencia cumbre ha sido enviada a un psiquiatra, que le diagnostico una patología, interrumpió la experiencia con medicación supresora y tranquilizantes y le adjudico el rol de paciente psiquiátrico de por la vida.

La experiencia cumbre: cuando la ciencia y la espiritualidad se unen en la vivencia de una persona

En los muchos estudios realizados en conexión con las experiencias cumbre se muestra el indudable interés que existe en la posibilidad de estudiar empíricamente esa vivencia. En mi papel, nombrare algunos de esos estudios pero antes de todo quiero compartir con vosotros la vivencia de unos de las figuras más conocidas en los Estados Unidos, la Dra. Jill Bolte Taylor quien ha podido explicar de una manera bastante clara y personal el lugar donde una experiencia cumbre se manifiesta en nuestro cerebro. Durante mis años de vivir en Boston (E.E.U.U.) he tenido la suerte de conocer a Dra. Taylor y tengo el privilegio de llamarla una gran amiga con quien he podido tener largas conversaciones sobre ese tema tan interesante.

Jill Bolte Taylor, doctora en neurociencia de la universidad de Harvard y calificada como una de las 100 personas más influyentes del 2009 por la revista Time, tuvo una experiencia trascendente. Cuando tenía 37 años, Dra. Taylor tuvo un accidente cerebro vascular que le afecto el lóbulo izquierdo de su cerebro. Esta situación le provoco una fuerte atenuación de la actividad cerebral del hemisferio izquierdo y la supremacía del hemisferio derecho.

Al poco rato del accidente, comenzó a sentir una tranquilidad mental que no había conocido nunca. Sus preocupaciones cesaron, la intensidad de sus pensamientos se aplaco. Esa autoconciencia que tenemos todos que nos lleva a juzgarnos y criticarnos constantemente desapareció. Toda esa cadena asociativa de pensamientos y emociones, la mente discursiva, ceso y ella sintió como nunca

antes una paz indescriptible. Tuvo una experiencia cumbre. Según ella misma lo comenta, se sentía unida con el mundo. Era como si se hubiese disipado todo límite entre su cuerpo físico y lo que le rodeaba. Sintió como su alma se liberaba de la prisión del cuerpo y flotaba feliz por el aire. Había alcanzado el nirvana. Fue inmediatamente al hospital. De la misma manera que sintió este estado de coge igualmente había perdido su habilidad de hablar, reconocer a su madre y en general sus funciones cognitivas centrales. Normalmente las personas afectadas en el hemisferio izquierdo de su cerebro pierden control sobre sus emociones y comportamiento ya que esta es la parte "lógica" del cerebro pero no es típico percibiré esta sensación de paz y bienestar que ella describió.

Las diferencias entre las aéreas izquierda y derecha del cerebro han sido ya objeto de múltiples estudios. Se sabe que el área izquierda está asociada a la lógica, el tiempo, el ego, y la parte derecha a la creatividad y empatía. Lo importante aquí es que la experiencia personal de la Dra. Taylor le ha dado una nueva dimensión a este problema.

Su libro, "My Storke of Insight", cuenta su experiencia, experiencia cumbre que la ha transformado como persona. Muchos, incluso sus colegas, sostienen que no conocían ese lado "espiritual" de ella. Yo conocí a Dra. Taylor en el diciembre de 1998 justo dos años después de su accidente cerebral. En ella encontré una cierta divinidad que me ayudo a conectar sin ninguna esfuerzo con mi propio maestra interior. En nuestras charlas tan fascinantes existía una cierta energía que nos transformaba a seres del alma más que seres humanos, algo difícil a poner en palabras. Además, disfrute tanto de su libro que vale la pena a compartir con vosotros las palabras de Dra. Taylor según ella misma lo afirma:

"He dedicado mi vida estudiar el cerebro porque tengo un hermano que ha sido diagnosticado con desorden cerebral: esquizofrenia. Y como hermana y científica siempre he querido saber porque yo puedo cumplir mis sueños, conectarlos a mi realidad y realizarlos y el no, que ocurre con la esquizofrenia cuando el enfermo no puede conectarlos a ninguna realidad compartida en lugar de divertirlos en delirios? Por eso a través de mapear los microcircuitos cerebrales decidí a dedicar mi vida al estudio de la enfermedad mental.

El diez de diciembre de 1996 me levante para descubrir que era yo quien tenía un desorden cerebral. Un vaso sanguíneo exploto en la mitad izquierda de mi cerebro. Y durante horas viví y observe como mi cerebro iba deteriorándose, mermando su capacidad para procesar la información. Esa mañana no pude andar, hablar, leer, escribir ni recordar nada. Me convertí en definitiva en un niño en el cuerpo de una mujer. De golpe perdí equilibrio y quede contra la pared. Mire mis brazos y me di cuenta de que no podía delimitar los limites de mi cuerpo. No podía definir donde empezaba y donde terminaba. De alguna forma, los átomos y moléculas de mi brazo se mezclaban con los átomos y

moléculas de la pared. Solo sentía esa energía, energía....Me preguntaba....¿qué me pasa? Y mi cerebro izquierdo no respondía, nada respondía. Era como si alguien, desde un mando a distancia, hubiera pulsado el botón de silencio total...

El relato de esa experiencia sigue, aunque creo que es suficiente para que os hagáis una idea de la importancia. Aun sigo viva y he encontrado el Nirvana. Mi imagen del mundo es ahora el de un lugar bello, pacífico, lleno de gente adorable que sabe que vive en ese espacio, que puede elegir vivir conforme a esa parte derecha del cerebro y encontrar esa paz. Esa ha sido mi motivación para recuperarme...He tardado 8 años. Después de esa experiencia puedo decir en de finito que somos el poder de la vida en el universo, con habilidades manuales y dos sistemas cognitivas. Tenemos el poder de elegir, en cada momento, como estar en el mundo. Puedo centrarme en la conciencia de mi hemisferio derecha en el que soy fuerza vital, la pura energía que generan mis más de 50 trillones de las bellas moléculas que me componen. Una con todo

A leer el libro de mi amiga Dra. Taylor comprendí que la morfología de un cerebro humano muestra claramente la separación entre dos hemisferios. Nuestro hemisferio derecho funciona como un procesador en paralelo. El izquierdo como un procesador de serie. Ambos hemisferios se comunican a través cuerpo calloso que son unos 300 millones de fibras axiales. Más allá de esto los dos hemisferios están completamente separados. Debido a que procesan la información de forma diferenciada, cada hemisferio piensa en cosas diferentes, se preocupa por cosas diferentes y me atrevo a decir que tiene personalidades muy diferentes.

El hemisferio derecho trata sobre el presente. Es el aquí y ahora. Piensa en imágenes y aprende a través del movimiento de nuestros cuerpos. La información llega en forma de flujos de energía de forma simultánea a través de todos nuestros sistemas sensoriales para estallar en un enorme collage: La impresión sobre el momento presente aparece. Es el responsable del olor, del sabor, el sonido, de lo que sentimos ante el presente.

Entendí que somos energía que se conecta a la energía del resto a través de la conciencia de mi hemisferio derecho. Somos seres de energía conectada a través de la conciencia del hemisferio derecho a la familia humana. La cual significa que somos hermanos y hermanas en ese mundo, que estamos aquí para hacer del mundo un lugar mejor. Dra. Taylor escribe: ``Somos, en ese momento, perfectos, globales, parte del todo, bellos. Parte de un bello todo''.

La experiencia cumbre, busca ser comprendida por la ciencia

Como he mencionado anteriormente, tratar de explicar de una manera muy concreta las experiencias místicas ha sido siempre un problema. Ya lo decía Lo Tse al afirmar que el ``tao'' que se nombra no es el verdadero `tao'. Se trata de una experiencia tan personal e íntima que resulta ser intrasferible e indescriptible por medio del lenguaje. Comprender lo que ocurre en el cerebro de la vivencia cumbre es una experiencia en entrar en la más profunda intimidad de la persona.

La vivencia subjetiva de la experiencia mística es un hecho que permite suponer que debe tener un fundamento somático, es decir, neuronal. Hemos visto la experiencia personal de Dra. Taylor y el tremendo poder que se manifestó desde su hemisferio derecho. A continuación, veamos algunos estudios científicos recientes realizados por los investigadores como Sam Harris, Mario Beauregard, y Richard Davidson.

Sam Harris:

Un nuevo estudio dirigido por Sam Harris, de la University of California Los Angeles, detectó que las áreas asociadas a las creencias, el escepticismo, la incerteza, activan diferentes regiones del cerebro que están también asociadas con el agrado o desagrado en los sentidos del gusto y del olfato. Los participantes del experimento dieron respuestas escritas sobre los ítems: creíble (verdadero), lo no creíble (falso) y lo indecible (incerteza), con independencia de la afección emocional.

Harris y colegas trataron las imágenes a través de resonancia magnética funcional (el famoso MRI), al mismo tiempo que analizaron las declaraciones por escrito. Los resultados fueron que los estados de creencia, escepticismo, e incertidumbre activaron diferencialmente regiones distintas del Cortex Prefrontal Ventromedial (VMPEC) parietal, así como de los ganglios basales.

La interpretación de Harris sobre el experimento es que creencia y escepticismo difieren de la incertidumbre. La última aceptación de una declaración como ``verdadero'' o su rechazo como ``falso'', parece depender más de las partes más ``primitivas'' del cerebro, asociadas con el sentido del gusto, del olfato, del dolor, incluso del asco.

Se detecta el procesamiento de placer en el cortex prefrontal medio y la ínsula anterior. La verdad puede ser bella, en más de un sentido metafórico, y las proposiciones falsas pueden disgustarnos y asquearnos literalmente. Esto tendría consecuencias evidentes para la detección del engaño, y para el control del efecto placebo. Pero, sobre todo, para entender que una creencia es un juicio de valor que no se distingue de un juicio de razonamiento lógico.

Harris expone en su libro *The End of Faith* que las instituciones religiosas han preferido ir más por el camino de fieles devotos y creyentes en dogmas que de experimentadores de experiencias espirituales cumbre. La tesis es que básicamente no se respetan las creencias de los demás; lo que realmente convence o no son los motivos que se aportan para las creencias; o sea, las argumentaciones y sus pruebas.

Mario Beauregard

Mario Beauregard y su colega Vincent Paquette de la University of Montreal, ha realizado estudios cuyo objetivo ha sido determinar los correlatos neuronales de las experiencias místicas a través de la técnica de MRI, similar a la utilizada por Harris. Este estudio se realizó con un total de 15 monjas carmelitas entre 23 y 64 años de edad con una media de algo más de 19 años de vida religiosa (entre 2 y 37 años). El resultado del nivel de oxígeno en sangre en la persona señala cambios experimentales durante una condición Mística, una condición de Control, y una condición Básica. En la condición Mística, se les había pedido recordar y volver a vivir (con los ojos cerrados) la experiencia mística más intensa vivida alguna vez en sus años en la Orden Carmelita. Se adoptó esta estrategia dado que las monjas dijeron antes del comienzo del estudio que "Dios no puede ser convocado a voluntad". En esta condición, las monjas tenían instrucciones de recordar y volver a vivir (también con los ojos cerrados) el estado de unión más intenso con otro humano en sus años de vida religiosa.

Durante el experimento, se recogieron imágenes por resonancia magnética de cortes transversales del cerebro cada tres segundos, y del cerebro completo cada dos minutos. Una vez registrada la actividad cerebral, los investigadores compararon los patrones de activación en las distintas situaciones (el recuerdo social y el místico), descubriendo las áreas del cerebro que se activaban con más fuerza durante la experiencia mística.

De este modo descubrieron que en el recuerdo de la "Unio Mystica" cooperaban la corteza orbito frontal central, el lado derecho de la corteza temporal media, los lóbulos parietales inferior y superior derechos, la corteza izquierda pre frontal media o la corteza cingulada anterior izquierda, entre otras.

Es así como la memoria espiritual (que en este caso es memoria a largo plazo de una experiencia cumbre) vigoriza varias regiones cerebrales en esos instantes, como por ejemplo el núcleo que es la región del centro del cerebro relacionada con el aprendizaje, la memoria o el enamoramiento. Otras zonas activadas son la corteza insular o con la OAA y la sensación de ilimitación del self, explicado por Newberg y D'Aquilli). Para la experiencia de "aniquilación del ego", para la alteración corporal y para la sensación unitaria del "si mismo" con el "mundo" (o unidad indiferenciada).

Beauregard comenta que los estados místicos se producen gracias a un complejo entramado neuronal distribuido en todo el cerebro. No obstante, ambos científicos siempre han dejado claro que no es lo mismo el recuerdo de una experiencia mística que la experiencia en tiempo real. Es cierto entonces que el papel de la memoria asociativa está relacionado con los recuerdos emocionales. Tanto el miedo y como la felicidad son factores imprescindibles para la excitación emocional y la supervivencia, y en ello juegan un papel fundamental los factores de recuerdo. La amígdala basolateral es la parte del cerebro que se cree responsable de los recuerdos emocionales, según han determinado Mark Mayford y Leon Reijmers y colegas de The Scripps Research Institute de La Jolla, California.

Richard Davidson

En los últimos años Richard Davidson ha ofrecido estudios muy completos sobre la influencia de la meditación en los trastornos afectivos y su mapeado cerebral. Aunque los estudios son sobre la meditación y no tanto enfocados a las experiencias cumbres pero también en mi opinión, desde un nivel emocional y cerebral hay una cierta relación entre los dos. Además, los resultados de los estudios de Richard Davidson revelan mucho sobre el poder que pueden tener la meditación y experiencias cumbres hacia el cerebro y las células neuronales.

Davidson ha examinado a centenares de monjes budistas tibetanos de dos tipos: un grupo de monjes que llevaban largo adiestramiento en la meditación (entre 10,000 a 50,000 horas), entre 15 y 40 años de experiencia, y otro grupo constituido por estudiantes con pocas horas de meditación. Los hizo meditar en diferentes estadios: visualización, concentración en un punto, en estado de apertura, vacuidad y compasión, distintas prácticas que los monjes suelen realizar.

Se estudiaron diferentes aspectos de la actividad cerebral: por ejemplo, la inmutabilidad facial de registros de "micro-emociones", común en el resto de los mortales, en estado de meditación de concentración en un punto. Las alteraciones o sobresaltos se activan desde la amígdala y surgen registros oculares y faciales, a veces imperceptibles, pero registrables. En lamas muy duchos en meditación resultó que sonidos que nos alteran a todos, o sustos, no les perturban ni en sus micro-expresiones.

Otro ejemplo fue la capacidad de coherencia sincrónica registrada en los cerebros de grandes meditadores. Dicha sincronía, registrada con cascos de 256 electrodos en la cabeza de los monjes, se contrastó con la de novales en meditación. Los datos registrados por la red de sensores en los monjes budistas fueron impresionantes.

Según Richardson, la amplitud de las ondas gamma recogidas en algunos de los monjes son las mayores de la historia registradas en un contexto patológico, entre 25 y 42 Hz. Muy por encima de los novales

que registraron una baja sincronía con una actividad lenta. Esta alta amplitud de frecuencia gamma, está asociada con la capacidad de prestar atención y aprendizaje. Se registraron bilateralmente sobre la región parietotemporal y el mediofrontal.

Cuando los meditadores dispersaron el punto de atención de sus concentración hacia una meditación sin objeto (llevándola a la compasión), se generó en sus percepciones una experiencia de amor incondicional que no solo amplió la sincronía en banda gamma como un fenómeno en red de ensamblajes neurales, sino que reflejó un aumento en la precisión temporal de las interacciones talamocorticales y corticales. El estado de transición no es inmediato y requiere entre 5 y 15s. De este modo quedó reflejado un cambio de calidad de instante en instante, de un alto estado de conciencia a otro.

Estos datos surgieron que el entrenamiento mental involucra mecanismos de integración temporal, y puede inducir a corto plazo y a largo plazo cambios neuronales. Es lo que se ha llegado a observar por imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) para indicar que el cultivo de la compasión y de la bondad se aprende de la misma manera que se aprende a tocar un instrumento musical o dominar un deporte.

Richardson hizo varias experiencias y en cada uno de ellos los datos han indicado que la experiencia mental de cultivar emociones positivas altera la activación de los circuitos neurales. Por ello cabría considerar un aumento de neuroplasticidad para permitir la regeneración de circuitos neurales, así como la producción de nuevas y diferentes conexiones sinápticas.

Es interesante que Richardson opina que una habilidad mental no tiene por qué implicar desarrollo espiritual. No obstante, en el momento que un monje desarrolla el sentido de la compasión – no con razón, sino con la meditación – la unión de la habilidad meditativa se une al mensaje espiritual. Entonces el mensaje, el mensajero y el receptor del mensaje se unen. Podríamos decir que no hay “ruido mental” que distraiga la experiencia cumbre.

Mis Experiencias Cumbres

Me considero una privilegiada por haber vivido tantos momentos cumbres y sagrados en mi vida. Han sido momentos en que quizá por algunos instantes me sentí liberada de todas las condiciones humanas y también las que nuestra sociedad nos impone. En esos segundos o minutos sentí la totalidad de todo. También, me conecté con una maestra en mí que por la culpa de condiciones mentales no se deja revelar en mi vida cotidiana más a menudo.

Algunos de mis experiencias cumbres han sido solo por un instante, por ejemplo caminar en la naturaleza es unos que recurre mucho en mi vida. Mas que una vez, caminando por el bosque en diferentes partes del mundo o en las montañas majestuosas de Iran, de repente me sentí parte de todo que me rodeaba. En esos instantes tan potentes perdí el sentido de identificación. Es decir no sabía donde terminaba yo y empezaban las montañas, el cielo, el río y toda la naturaleza. Estaba ya parte de los árboles del bosque, de las hojas de cada planta y hasta de los insectos que me acompañaban en algunos instantes. Es curioso que esos momentos cumbres surgieran cuando no tenía ningún juicio hacia mí alrededor. Por ejemplo no me decía: "Ay qué bonito son esos árboles o esa mariposa". El sentido de unión venía cuando estaba en un estado bastante neutro con lo que me rodeaba. Fue justo en esos momentos de "no-juicio" que de repente perdía mi sentido de individualidad y solidario. Estaba unida con todas las energías de ese momento. De esa forma tan inesperada, he tenido esa plenitud compartida con la naturaleza.

De todos mis momentos tan sagrados, cuatro veces que ya me parecen mucho y una gran suerte han sido realmente mística y potente. Con cada uno de ellos sentí una evolución profunda en mí que hasta el día de hoy impacta mi existencia en este mundo. Me da mucha alegría a poder compartirlos con vosotros.

Mi viaje a Machu Pichu

Tenía solo 23 años cuando hice un viaje a Machu Pichu con mi amigo Cris. Desde el principio del viaje sentía que algo importante iba a ocurrir durante ese viaje. Quizá porque había oído mucho de la energía que existía en Machu Pichu o puede ser que mi intuición ya me estaba hablando. De todo modo, después de un viaje de tren desde Cuzco, en el momento que pise los suelos de Machu Pichu sentí una cierta apertura inexplicable en mí. Fue como de repente estaba en casa, en un sitio muy familiar donde había vivido por muchos años. Esa sensación me dejó tan alterada que no encontraba las palabras adecuadas para explicar a mi amigo lo que me ocurría. Me acuerdo que empecé a caminar en puro silencio hacia una piedra que estaba en el centro de ese lugar. Me sentí las piernas cruzadas en el suelo y cerré mis ojos. En ese instante perdí el sentido del espacio y del tiempo. Olvidé que estaba acompañada por mi amigo Cris. Para mí Cris ya estaba parte de todo, de las piedras, de las montañas y de mí. Lo que voy a compartir es bastante fuerte pero algo en mí me da permiso a contaros de ese día tan inolvidable. En ese día caluroso de Diciembre, con los ojos cerrados y el alma libre, de repente, por un instante sentí que estaba levitando. En seguida abrí mis ojos para estar segura que no lo estaba imaginando. Por cierto, me di cuenta que estaba a aproximadamente tres centímetros separada del suelo. La experiencia fue tan vivida que mi lado escéptica empezó a tocar el suelo para asegurarme de lo que ocurría. Hasta el día de hoy, estoy convencida que por unos micro-instantes estaba literalmente levitando. Como decía anteriormente, es una experiencia tan poderosa que lo encuentro difícil a

compartir con palabras. Lo que si me viene es decir que sentí tan ligera como el aire. En ese momento abandono cualquier intento de hacer y pensar, y solo observaba lo que me pasaba. La sensación de que en este momento, todo (y yo como parte de ese todo, sin distinción alguna de él) encajaba. El sentido de placidez, infinitud que nunca se olvida y que ayuda a seguir caminando. Fue el gran regalo de esa experiencia tan verdadero en Machu Pichu.

El despedido del abuelo Hashem

El 31 de Agosto 1999 fue cuando falleció mi querido abuelo Baba Hashem. En esa época él vivía en Boston y yo trabajaba en Los Angeles. Justo un día antes de su fallecimiento, me llamo mi tia Helen a decirme que abuelo no se sentía muy bien y lo iban a llevar al hospital. Su hospitalización no fue por ninguna enfermedad sino por cansancio y por su edad, tenía 83 años. Después de hablar con mi Tia decidí a coger un vuelo a Boston lo más antes posible. Algo en mi me decía que tengo que dar prisa. Esa misma tarde conseguí un vuelo directo de Los Angeles a Boston. Era un vuelo de 6 horas que salía a las 23:00 horas de la noche y llegaba a Boston a las 8:00 de la mañana hora de Boston (hay tres horas de diferencia entre Boston y los Angeles). Durante el vuelo me sentía bastante angustiada. Adoro mi abuelo y pensar que lo podía "perder" me dejo muy revuelta y triste. Habían pasado algunas horas de vuelo y casi todos los pasajeros dormían. Me acuerdo el silencio que me acompañaba mientras que miraba a las nubes en la distancia desde mi ventanilla. De repente, me dio cuenta que unas de las nubes tenia la forma de una cara. Enfocando más, me dio cuenta que la cara era casi igual que la cara de mi abuelo Hashem. En este momento me entro una paz profunda y sentí que algo sublime estaba ocurriendo. De repente toda mi angustia había desaparecido y en su lugar vino esa tranquilidad tan universal. Otra vez más sabia que mi maestra interior y el universo me estaban "hablando". Me han dicho con un susurro que en ese instante el alma de mi abuelo había decidió de abandonar su cuerpo tan cansado por atrás y viajar a otro dimensión. Inmediatamente miro mi reloj que mostraba la hora de 24:10. Lo que se quedo con migo de ese momento fue el gran amor que sentí en todo que me rodeaba en este vuelo. Como que las almas de todos los pasajeros se habían unido con el mío para apoyarme mientras que el universo me daba ese mensaje tan importante de la despedida de mí querido abuelo Hashem. Me acuerdo mirar otra vez mas desde mi ventanilla y esta vez me di cuenta de que ya las nubes se habían ido y solo quedaba la luna llena con su cara tan iluminada y sonriente.

Cuando aterrizamos en Boston, desde lejos vi la cara triste de mi tío. Su expresión me confirmo que lo que había vivido en el vuelo era verdad. Le pregunte a qué hora había fallecido abuelo Hashem y me dijo que su ultima respiración fue a las 3:10 hora de Boston (24:10 hora de Los Angeles). Fue justo el instante en que desde mi ventanilla había visto la cara de mi abuelo en las nubes y tuvo la suerte de conectar en ese momento tan sagrado alma a alma.

Desde esa conexión tan espiritual con mi abuelo, la muerte ya no me da tanto miedo y la veo tan natural como un atardecer tranquilo y sereno. Otra vez más, el universo me había dado la gran oportunidad de tener un gran aprendizaje desde una experiencia cumbre.

Conectando con Rose mi ángel de Guardia

Gracias a mi gran amiga Kathy, he tenido el privilegio de conectar con mi ángel de guardia, Rose. Viviendo en los Angeles en esa época, un día mi amiga Kathy me animo a acompañarle a un clase sobre como conectar con nuestro Ángel de Guardia. En seguida acepte su invitación y me quede con una gran curiosidad sobre ese tema tan misterioso. La profesora, Ms Carole Lyne era bastante conocida en el mundo espiritual y psíquico. El primer día de la clase ella nos dio un cuaderno y nos dijo que la única cosa que tuvimos que hacer es escribir en nuestro cuaderno y preguntar quién es nuestro ángel de guardia. Por un momento tenia hesitaciones a continuar por el miedo que si pregunto a mi ángel de guardia quien era quizá no me contestaría. Detectando mi hesitación, Ms Lyne me animo de intentar por lo menos una vez. Con hesitación empecé a escribir en mi cuaderno lo siguiente: ``Mi querida ángel de Guardia estas aquí? En ese momento, de repente sentí que estaba entrando en un estado de transe. Mi energía se cambio y me sentía muy ligera y libre. Como que de repente había dejado a mis limitaciones y a mis miedos. Solo observaba mis sensaciones tan sublime. Sin ningún esfuerzo por mi parte, mi lápiz empezó a escribir lo siguiente (traducido de Ingles a Español): ``si, si, si mi niña de amor y de luz, estoy aquí contigo´´. Le pregunte por su nombre y me dijo que se llamaba Rose. Estaba en un estado extático. Sabía muy bien que no era solo yo quien escribía sino que también era esa presencia tan amorosa que acababa de encontrar. Empecé a preguntarle muchas cosas. Por ejemplo: ¿desde cuándo está conmigo?, ¿Por qué estoy en este mundo y porque tenía que encontrarla? Con cada pregunta, de repente todo el control de mis dedos se desaparecía y solo se dejaban ser guiada por esa energía divina y tan amorosa.

Fascinada con todo que había surgido en ese clase, continué a escribir a Rose y preguntarle muchas cosas sobre varias temas. Poco a poco mis amigas han empezado a preguntarle sobre sus propios vidas y dilemas y cada vez Rose, a través de mis dedos les contestaba precisamente lo que tenían que escuchar. Mas que una vez Rose les advertía de tener cuidado sobre algunas temas que todavía no habían surgido. Fue increíble que todo que Rose predicaba se realizo.

Mis conversaciones con Rose han seguido para mas que cuatro años hasta que me puso embarazada con mi hija Clara. Para algunos años deje de conectar con ella porque estaba bastante ocupada a cuidar a mis dos pequeños hijos. Ahora que ya mis hijos han crecido un poco de vez en cuando empiezo a escribir a Rose y sin falta siempre tengo una respuesta. Creo que hasta el día de hoy hemos terminado más que 50 cuadernos.

Los momentos tan sagrados con Rose para mí son momentos cumbres donde me dejo ser guiada y “viajo” a una dimensión mucho más desarrollada donde la dualidad desaparece y en su lugar aparece el gran amor y la sabiduría hacia todos los seres humanos.

Mi reunión con mi alma gemela

De mis cuatro grandes experiencias cumbres, puedo decir que el último fue lo más transformadora y maravillosa para mí. Desde un nivel espiritual, hasta el día de hoy, fue el regalo más grande que la vida me ha ofrecido. Me considero muy, muy privilegiada por haber podido vivir esa experiencia. Es el día que encontré a mi alma gemelo.

Alma Gemelo

Muchos de nosotros hemos tenido una experiencia única de haber conocido a alguien por primera vez, alguien con quien nos sentimos conectados indiscutiblemente en lo profundo de nuestras almas. Podemos creer esta nueva persona es nuestra alma gemelo o nuestra alma gemela. Pero ¿Cuáles son nuestras almas gemelas o almas gemelas realmente? ¿Podemos realmente estar relacionados con otro espíritu y destinadas a encontrarse unos a otros en muchas encarnaciones diferentes? Si de alguna manera hizo uno para el otro por un creador divino que proporciona para todos nosotros alguien especial con quien podemos compartir nuestras vidas? Esas son algunas preguntas que me han venido desde el día que encontré mi alma gemelo Peter Morrison.

Ese gran encuentro o mejor dicho re-encuentro en esta vida se ocurrió en Los Angeles, en el año 1998. Fue curioso que nos hemos visto justo tres días antes de mi cumpleaños que es el 3 de Julio. Esa tarde estaba con algunos amigos en una cena y la verdad es que no me sentía muy animada a estar allí con mis amigos. Tenía ganas de dejar la cena para ir a caminar un poco en el aire libre. Cuando terminé la cena pregunté a mi amiga Nilou si le apetecía acompañarme a dar una vuelta en el barrio. Ella aceptó y fuimos las dos a tomar aire. Me recuerdo muy bien que las dos estábamos silenciosas. Mientras que caminábamos de repente me llamó la atención una cafetería justo a mi izquierda. No tenía nada llamativo solo que de repente tenía un gran interés a entrar en esa cafetería tan sencilla de ese barrio de West Hollywood. No entendía muy bien lo que me pasaba pero sabía que otra vez más estaba a punto de tener otro momento importante en mi vida, como lo llaman en inglés, a turning point. Con mi amiga Nilou hemos entrado en la cafetería y nos hemos sentado en una pequeña mesa que estaba bastante escondido en un rincón. Algunos minutos después, mientras que estábamos conversando sobre nuestras vidas, de repente sentí una cierta presencia o mejor dicho una energía muy densa en el otro lado de esa pequeña cafetería. Otra vez más me faltan palabras a explicar cómo fue esa sensación. Algo

en mi me dirigió a levantar la cabeza y mirar al frente, justo hacia donde sentía que esa densidad venía. Pero cada vez que enfocaba hacia esa energía, no veía a nadie en particular que llamaba mi atención. No entendía muy bien lo que me pasaba, fue algo de más allá, algo incomprendible para mí. Decidí a continuar con mi conversación pero cada minuto, otra vez más esa "llamada" bastante fuerte que venía del otro lado no me dejaba en paz. Lo comente a mi amiga lo que me estaba surgiendo pero ella no entendía muy bien lo que me pasaba. Mientras que me costaba a encontrar las palabras, de repente me fijé de un hombre joven que se acercaba a nuestra mesa. Con cada de paso hacia nosotros, me sentía mas y mas alegre. No entendía muy bien de donde venía esa inmensa alegría y en el mismo tiempo sentía una tranquilidad impropia. Le miro en la cara y ni lo encontraba tan atractiva solo que con todo mi cuerpo y mi alma quería estar a su lado. Con una gran timidez le pedí que se siente a mi lado. Desde ese instante no me recuerdo muy bien de lo que Peter nos estaba contando, estaba tan alucinada de mis propios sentimientos que no podía concentrar en otra cosa más. Mientras que el conversaba con mi amiga Nilou le pidió que me da un anillo de plata que tenía en su uno de sus dedos. Al poner su anillo en mi dedo sentí que estoy entrando en un estado de transe. Es como que el razón para mi nacimiento a este mundo fue justo para llegar a ese momento, a ese instante tan increíble de mi vida. Otra vez más me quedo sin palabras. Sabía perfectamente que a Peter, también le estaba pasando algo bastante surreal. Nos hemos mirado y ambos supimos que habíamos llegado a casa y que esa conexión no era una conexión como cualquiera. De repente me pidió la mano, en ese momento los dos cerramos los ojos y nos hemos dejado sentir nuestro gran Ser. Como habíamos perdido el sentido del tiempo y del espacio, no sé muy bien cuanto tiempo paso hasta que los dos, en el mismo instante hemos dicho en alta voz que: "somos uno". Estuvimos en un estado de unidad con características místicas, exactamente cómo define Maslow una experiencia cumbre. Fue un estado extático de interconexión uno con el otro, un estado de gran amor y armonía no solo de uno para el otro sino para todo que existía. La sensación de una realidad profunda y amplia. Unos minutos después, me dijo Peter: "No tengas miedo Dela pero mi voz ha cambiado un poco y es porque estoy en un otra dimensión". Yo le conteste: "No tengo miedo Peter porque sé exactamente donde estas y estoy allí contigo". La verdad es que había viajado a otra dimensión con él, estuvimos en una dimensión que tenía una cierta vibración muchísimo más rápido, un "lugar" muy nuevo para mí. Un espacio de totalidad e inefabilidad.

Nunca olvidare la expresión de la cara de mi amiga Nilou después de mi conexión con Peter. Estaba en un estado de maravilla y me dijo que mientras que estuvimos con los ojos cerrados Peter y yo, casi toda la gente nos miraba como que ellos también de una manera misteriosa había conectando a esa energía que transmitíamos.

Con una tranquilidad segura, Peter me pregunto sobre mi signo de zodiaco. Le contesta que había nacido el tres de Julio 1966 en Teherán y era Cáncer. El me contesto que también, el había nacido el

tres de Julio 1966 pero en Sydney, Australia. Algunos días después cuando Peter volvió a su país natal de Australia, nos hemos mandado vía fax nuestros certificados de nacimientos y la verdad es que después de nuestra conexión tan fuerte no nos sorprendió a ver que hubiéramos nacido en el mismo instante. Yo había nacido a las 12:18 del medio día de 3 de Julio 1966 en Teherán y Peter había nacido a las 23:18 de la tarde del mismo día pero en Sídney, Australia. ¡Teherán y Sídney tienen 10 horas de diferencias!

Mi reunión con mi gran alma gemelo Peter en esta vida ha sido para mí como un cuento de hada. Cada vez que tengo la oportunidad de contar a mis seres queridos sobre mi gran encuentro, con todo mi cuerpo y alma vuelvo a sentir y re-vivir todo que ocurrió en esa noche tan inolvidable de mi vida. Es una sensación de libertad y puro amor. Me recuerdo muy bien cuando esa misma noche en la cafetería de West Hollywood le dije a Peter que estoy tan agradecida de nuestro encuentro que no me importaría si no nos volveremos a ver nunca más, por lo menos en esa vida.

Ambos intuíamos que el objetivo principal de nuestra reunión tenía que ver con el crecimiento personal y el desarrollo espiritual de cada uno. Esa relación de armonía y plenitud se había puesto en nuestro camino para ayudarnos a ver las verdades profundas que existe en cada uno de nosotros. A través de nuestra unión tan extática y místico cada uno continuó a vivir nuestro propio camino desde un nivel mas autentico, desde un estado de unión con la humanidad, la naturaleza, el cosmos y el gran amor.

Afortuna mente, nuestra conexión tan pura y profunda sigue muy viva hasta el día de hoy. Aunque cada uno de nosotros vivimos en dos puntos polares del globo, solo al cerrar los ojos nos sentimos unidos. Esa conexión nos da una fuerte alegría, felicidad, serenidad y paz.

Intentamos a vernos una vez al año para seguir celebrando ese gran regalo que nos ha dado el universo. Es sorprendente a ver que la distancia y el pasaje de tiempo que nos separe no ha podido afectar nuestro vínculo tan divino. Cada encuentro es como volver a esa noche tan magia en West Hollywood del año 1998.

Desde este encuentro Peter descubrió el lenguaje poético como el mejor vehículo para poder transmitir y escribir sobre nuestra reunión y nuestra conexión tan divina. Algunos de sus poemas han sido publicados en Sídney.

Conclusión

Me alegro mucho de haber tocado el tema de las experiencias cumbres. Es un tema que me interesa mucho desde mi primera experiencia tan divina, hace más de 30 años, cuando tenía solo 12 años.

Como se ha mencionado en ese papel, la experiencia cumbre se trata de una experiencia tan importante y trascendente no solo para quien tiene el infinito privilegio de tenerla sino para el "bien estar" del mundo entero.

Estoy convencida de que promover la realización de esta experiencia en los seres humanos puede ser la llave para que todo en este mundo mejore y podamos cada día actuar más en armonía con nuestras posibilidades humanas. Como dice Maslow: "Los seres humanos no se dan cuenta del grado en que su propio sentido de la derrota les impide hacer las cosas que podrían hacer perfectamente bien. La experiencia cumbre induce el reconocimiento de que sus propias son mucho mayores de lo que ellos imaginaron".

La experiencia cumbre es un desplazamiento de la atención, en la organización de la percepción, al entender lo que se está ocurriendo es más allá de sus seis sentidos. Tras esa experiencia tan poderosa, la persona se puede ver más amorosa y tolerable hacia su propia vida y la gente que le rodean. Se conecta con su esencia y pureza que le puede ayudar a sentir más creativa y espontáneo.

Mis experiencias cumbres han sido grandes aprendizajes para mí sobre la unidad y el amor. Gracias a esas enseñanzas divinas puedo compartir algunos de mis realizaciones sobre ese gran viaje que llamamos la vida:

- Con cada amanecer tenemos la esperanza de un nuevo despertar en nuestras vidas, despertar que solo es posible a través de la conciencia de nuestro ser interno. Qué maravilla cuando una experiencia cumbre ayuda a nuestro mundo interno a materializar la esperanza en felicidad.
- La fuerza más grande se encuentra en el corazón y el viaje hacia su reconocimiento es la más hermoso.
- No debemos presionar las cosas, nuestro camino es ver lo que hay alrededor, no tan lejos y lo que tengamos en cada momento. No debemos pensar en las cosas que se presentaran sino en tratar de estar en el aquí y ahora. Solo tenemos que reconocer cuales son las necesidades del momento en que nos encontremos.
- Cristianos, musulmanes, judíos, budistas y todas otras religiones son simplemente varios caminos para llegar a un máximo poder universal, a un Dios. Las experiencias cumbres nos acerca a esa energía universal y el Amor. Nos hace ver que es importante compartir el Amor y paz con los demás, no solo a los que comparten la misma fe, sino a todos los seres humanos, independiente de su religión y creencia. Porque en realidad somos todos unidos.
- Abrir las puertas al Amor y reconocimiento hacia nuestra naturaleza, es lo que nos lleva a recuperar lo sagrado de nuestra vida.

- El infinito universo manda hermosos mensajes de amor todo el tiempo, una manera que ese gran amor se manifiesta es a través las experiencias cumbres. Ayuda a tu cuerpo astral a conectarse con el infinito, con cada ser del universo y con los verdades más profundos en ti.
- Las más bellas energías se encuentran alrededor y dentro de nosotros. A veces suele ser difícil encontrarlas, sentirlas y vivirlas. La experiencia cumbre te abre la puerta hacia esa bella energía y te facilita azezarla
- ¿Qué pasa con los limites en una experiencias cumbre? Simplemente se desaparecen porque son creaciones de la mente y la sociedad en que vivimos. En el idioma universal no existe la expresión limite, solo existe la manifestación de la expresión del amor y infinidad.
- La ciencia nos ayuda comprender una experiencia cumbre desde un nivel científico y es fascinante a ver como reacción el cerebro durante esa experiencia numinoso.

Como dice Krishna Murti: ``la verdadera revolución en este mundo es revolucionarse'' y por eso he tratado de definir y compartir sobre ese tipo de experiencias tan divinas que te dejan ver de una manera tan poderosa y revolucionario la totalidad y la divinidad de los seres humanos. Somos infinidad con el universo.

Referencias

Abraham Maslow: *Religions, Values and Peak Experiences* (1964).

Robert Ginello: *Mystique Experiences* (1989).

Sam Harris: *The End of Faith* (1993).

Richard J. Davidson: *The Imagery Psychiatry* (1997).

M. Beauregard, V. Paquette, ``*The neural basis of Peak Experiences*`, Neuro Report 11, 60-78.

Jill B. Taylor, *My Stroke of Insight* (1998).