

**LA EXPERIENCIA
DEL SER
EN EL MUNDO FÍSICO**

*María Luisa Vilaplana
Agosto 2010*

INDICE

- ✓ **Introducción**
- ✓ **De qué estamos hechos**
- ✓ **Principios Metafísicos**
- ✓ **El cerebro**
- ✓ **Cómo interpreta la información nuestro cerebro**
- ✓ **Mente**
- ✓ **Emociones**
- ✓ **Conclusiones**
- ✓ **Bibliografía**
- ✓ **Agradecimientos**

INTRODUCCIÓN

En estos últimos seis años tengo la sensación de que mi vida ha cambiado 180 grados casi a diario. Seguramente lo fue en muchas más ocasiones de las que recuerdo a lo largo de mi vida, aunque yo no estaba ni preparada ni atenta para ser consciente de ello. Cada suceso, cada decisión tomada u omitida, cada paso del camino, por pequeño que sea, nos lleva a lugares insospechados que nos dan un vuelco, a veces consciente y otras no.

Mi despertar empezó, como nos pasa a casi todos, que la vida te da un quiebre, te pone la zancadilla, hace desaparecer el suelo que pisas con tanta seguridad y hace tambalear tus cimientos, lo que te sostiene en pie, o bien te surge una enfermedad y percibes lo frágil que puedes ser, te pone frente a tus miedos e inseguridades que quedaban ocultas tras las máscaras que utilizamos y que finalmente nos creemos ser.

Aunque realmente, ahora puedo decirlo, todo empezó en el mismo momento de nacer, de llegar a esta realidad. Ahora que soy consciente de mí, de lo que pienso, de lo que siento, de lo que experimento, o al menos procuro serlo el mayor tiempo posible, creo que esta es una de la finalidades de esta experiencia. Tengo que admitir que a veces no resulta una tarea sencilla y es muy fácil dejarse enredar por lo que vamos experimentando.

Durante una larga temporada, allá por el año 2004, siempre estaba viendo los números 11:11. En el trabajo, casualidad o no, siempre miraba el reloj del ordenador era esa hora. En las matrículas de los coches, en números de teléfono, etc.. Hasta tal punto resultó relevante para mí esa secuencia de números y la frecuencia en la que los veía que llegué a preguntar a mis allegados si a ellos le pasaba lo mismo o yo me estaba volviendo un poco loca. Ellos no veían nada ni entendían mi angustia.

Un día se me ocurrió poner en el buscador de Google "11:11". Aparecieron varias páginas haciendo mención a estos números. Entré en la primera que apareció en la lista y cuando leí lo que allí estaba escrito me inundó una emoción que no puedo describir en palabras. Solo sé que, aunque no entendía nada sobre despertar, sobre ADN, ni nada de lo que leía, estuve llorando un buen rato y no era de tristeza. Fue como que algo dentro de mí sí que reconocía aquellas palabras y el mensaje que guardaban.

Esto es lo que leí en el ordenador:

QUÉ ES EL 11:11?

11:11

es un disparador pre-codificado colocado en los bancos de nuestra memoria celular antes de nuestro descenso a la materia.

El 11:11 de esta manera, está siendo activado.

UN DISPARADOR DE MEMORIAS:

Durante muchos años los números 11:11 han estado apareciendo misteriosamente a millones de personas en todo el mundo. A menudo aparecen en los relojes digitales, la visualización del 11:11 tiende a ocurrir durante épocas de conciencia elevada, teniendo un efecto poderoso en aquellos que lo ven.

Cada vez que vemos los números 11:11, los bancos de nuestra memoria celular son activados un poco más. Hay una agitación profunda en nuestro interior, una insinuación del recuerdo de algo largamente olvidado. La aparición del 11:11 es una confirmación poderosa de que

estamos en la senda correcta, alineados con la Realidad Mayor.

Visualizaciones en forma reiterada del 11:11 le han sucedido a millones en todo el mundo. Muchos quieren saber por qué sucede esto. Qué significa el 11:11?

Cuando se te presente el 11:11, es tu llamado a despertar. Se abre un canal directo entre Tú y la Realidad Mayor.

El 11:11 es un punto de inserción para que la Realidad Mayor entre en el momento presente.

Cuando esto sucede, es tiempo de parar, sea lo que sea que estés haciendo, y **MIRAR MÁS AMPLIAMENTE.**

Una transferencia está en posición.

Tú puedes entrar a la Realidad Mayor y viajar más en lo profundo de lo Invisible. Puedes sembrar un deseo largamente guardado, recibir una visión, pedir ayuda en un área específica de tu vida o simplemente sentir como lo Invisible se inserta por sí mismo en el momento presente. Las revelaciones que recibas no llegarán con la forma de conceptos mentales. Más bien será un estado realzado del ser en el que verás todo como si lo vieras con ojos nuevos. Te envolverá una profunda comprensión de lo que verdaderamente es real.

11:11

La aparición del 11:11 siempre es un acto beneficioso de Intervención Divina.

Te cuenta que es el momento de dar una buena mirada a tu alrededor y ver qué es real y qué es ilusorio. Es el momento de penetrar en los velos de la ilusión que nos mantienen sujetos a un mundo irreal. Tú has sido elegido, porque estás listo, para ingresar a la Realidad Mayor. A mostrar el camino a otros hacia nuevas formas de vivir, hacia un Amor Mayor. A ascender de la dualidad hacia la Unicidad.

El 11:11 es el puente entre la dualidad y la Unicidad. Es el sendero hacia lo Desconocido.

A los pocos días de este hallazgo tan irracional entonces para mí y al mismo tiempo que alguna fibra de mi ser fue como encendida, todo pareció confabularse. Era como que algo superior a mí me estuviese forzando, empujando y guiando para emprender un camino totalmente distinto al seguido durante todo mi existencia, y que me ha llevado a este momento actual.

Dejé la empresa en la que había trabajado durante 30 años y empecé a conocer personas que hablaban de cosas que no podía entender con mi mente lógica, la única que había utilizado hasta ese momento. Hablaban de leyes universales, del ser, del maestro interior, de espiritualidad. Todo me parecía tan absurdo y a la vez necesitaba tanto algo a lo que aferrarme, para entender lo que me estaba pasando.

Una de esas personas me presentó a un coach. Yo había leído, unos dos años antes, dos libros de coaching. Eran geniales las técnicas que allí se utilizaban, aunque en España no era muy conocido este tema y no pude encontrar información para realizar algún curso.

Este señor me ofreció la oportunidad de realizar algún taller con él y determinar si quería seguir con una formación superior, y por supuesto, así lo hice.

Esto sí que entraba dentro de mis esquemas mentales de aquel momento. Podía entenderlo, utilizarlo y ver los resultados.

Cuando terminé los estudios de coaching me propusieron trabajar con ellos, y así lo hice durante casi un año. Mientras tanto leía y leía todo lo que me llegaba, era como si tuviese una necesidad imperiosa de encontrar respuestas a no sé que.

En esos libros se hablaba de crecimiento personal, de energía, de leyes universales, de física cuántica, de sanación, de geometría sagrada, de espiritualidad, y por increíble que me pareciese entendía todo. Nada me resultaba extraño. Era como si hubiese estado en coma y ahora estuviese recordándome alguien lo que ya sabía, aunque lo había olvidado.

Esto me llevó a querer profundizar más en todos estos temas, y dentro de mis posibilidades realicé los cursos que se me iban presentando, hasta llegar a este de terapeuta transpersonal.

En este momento creo que llevo recorrido un pequeño tramo del camino emprendido, aunque visto desde mi parte no humana me da la certeza de que llevo siglos en él, y todo, absolutamente todo, ha sido necesario para estar aquí y ahora. Todo está relacionado y aporta esa parte esencial que de otra forma quedaría incompleto en mi personal camino de evolución y crecimiento.

Yo me estoy sirviendo de esa información, de ese conocimiento de libros y cursos para recordar o actualizarme de alguna forma, y por la otra vivir esta realidad, experiencias, relaciones, situaciones, donde poner en práctica estos conocimientos adquiridos y así interiorizar con la experiencia. Supongo que de eso se trata.

En el curso de coaching, una de las cosas que aprendí y me impactó fue que las preguntas que nos hacemos son muy importantes, que una mala pregunta lleva a una mala respuesta. Que nuestro diálogo interior nos puede levantar o hundir, sin que nada externo tenga ninguna influencia para ello. Aprendí también que nuestras relaciones y lo que vivimos con ellas tienen mucho que ver con nosotros mismos y lo que pensamos de nosotros. Y aunque todo parecía tener sentido yo seguía sin entender esto en profundidad. No podía entender o no era capaz de ver el juego en el que estamos todos inmersos, los muchísimas cosas que hacemos de forma inconsciente y de lo poco que sabemos nada de nosotros mismos.

Me preguntaban ¿Quién eres? Y yo respondía mi nombre, mi estatus social o económico, mi profesión, etc...

Al mismo tiempo me daba cuenta que, por mi situación de ese momento, no tenía profesión, mi estatus social había cambiado, mi economía estaba a la baja, y así con muchas de las etiquetas con las que me definía. Estas etiquetas han cambiado a lo largo de mi vida en multitud de ocasiones y no me servían para definirme, lo que hoy soy mañana puede que no, entonces, ¿Quién era yo realmente?

Si me preguntaban ¿para qué crees que estás pasando esta situación y que te quiere enseñar? Me enfocaba en las otras personas relacionadas con dicha situación, en la que me hacían y cómo me hacían sentir, aunque eso no me daba a mí ninguna responsabilidad y me hacía sentir como hoja que lleva el viento según se le antoje. Además me hundía más de lo que ya estaba.

¿Qué había dentro de mí, que según las preguntas que me hacía y según mi enfoque, encontraba respuestas que me empoderaban y hacían sentir bien y que tenía poder en mi vida, o simplemente me mantenía dentro de mi desgracia sin solución posible?

Esto me llevo a buscar información por otros canales. Quería saber como funcionamos para que esto sea así. Necesitaba una explicación convincente, que yo pudiese entender. No podía aceptar que fuese así y punto.

Busqué información de cómo funciona nuestro cerebro, esa máquina tan perfecta y en continuo desarrollo y evolución, y que los científicos, a día de hoy, siguen investigando para saber más de lo que ya han descubierto que hace. Esto me llevó a discernir entre mente y cerebro, que para mí y por deformación profesional son algo así como el hardware y el software para un pc.

Investigando más allá llegué a la física cuántica que ya intenta explicar lo que somos, cómo funcionamos y cómo creamos nuestra realidad de una forma científica y racional para que lo pueda entender hasta yo misma.

Después de tanta investigación te das cuenta de que todo este conocimiento ya lo tenían seres que hace miles de años desaparecieron de este mundo. Que estos conocimientos se han transmitido de una u otra forma y en distintas culturas y con matices distintos, según la época en la que se exponían por la cultura y religión de ese momento, aunque todos con la misma esencia. Conocimientos que para la gran mayoría parecían vetados y solo unos pocos eran sabedores de la misma.

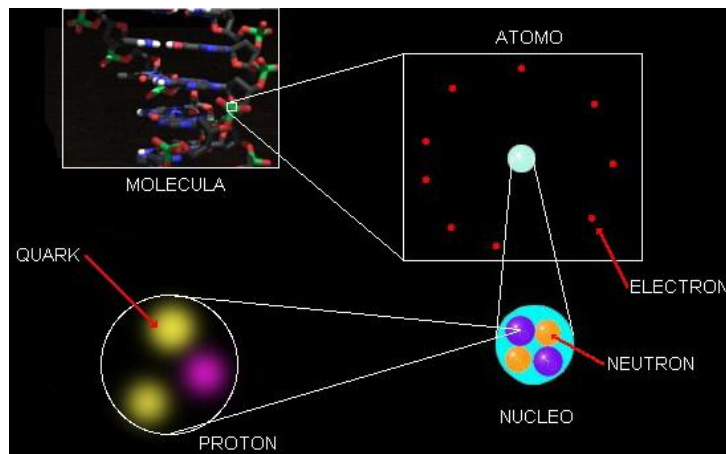
En este momento y por circunstancias varias se esta dando un despliegue de estos conocimientos desde varios enfoques y está siendo muy asequible para cualquiera llegar a ellos, aunque todavía hay una gran mayoría que se resiste a cambiar creencias y prefieren malo conocido que bueno por conocer.

Dentro de lo complejo y extenso del tema y mi todavía ignorancia en muchos aspectos (cosa que agradezco ya que en caso contrario no tendría sentido seguir jugando este juego de escribir una tesis, realmente habría terminado mi juego), creo que somos mucho más que nuestro cuerpo, que nuestra mente y nuestras emociones. Que eso son solo los instrumentos con los que se sirve nuestro ser para jugar a esto que llamamos vida. Y si esto es así, creo que es importante que conozcamos las reglas del juego y los instrumentos que nos sirven para vivir la vida, o jugar a vivir la vida, de una forma consciente, lo más acorde a nuestra verdadera naturaleza.

¿DE QUÉ ESTAMOS HECHOS?

Una de los pilares de la física es que todo el universo es energía en diferentes estados, vibrando en una frecuencia determinada. Un árbol, una piedra, nuestro cuerpo, incluso el pc con el que estoy ahora escribiendo están formados por esta energía con unas frecuencias determinadas de vibración. Aunque cualquier materia nos parece sólida, si la llevamos bajo un microscopio podremos comprobar que estamos formados por átomos y moléculas que están en continuo movimiento y que en su mayor parte son vacío.

Hoy, la física de altas energías ha dado una respuesta científica a esta antigua pregunta, ¿De qué están hechas las cosas?:

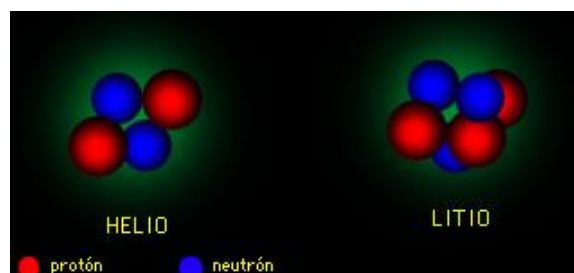


Para entender mejor la constitución de la materia tenemos que considerar los siguientes hechos:

- El átomo es la mínima cantidad de materia de un elemento químico.
- Por las observaciones que se han realizado bombardeando átomos con partículas elementales, un átomo se puede explicar así:
 1. Un núcleo de carga positiva donde se concentra la mayoría de su masa, y
 2. varios electrones alrededor del núcleo como un enjambre de abejas.
- El núcleo está compuesto de protones (con carga positiva) y neutrones (sin carga)
- La carga neta de un átomo es cero

La diferencia entre los elementos químicos que se encuentran en la naturaleza no es más que el número de protones y de neutrones en sus átomos.

Por ejemplo:

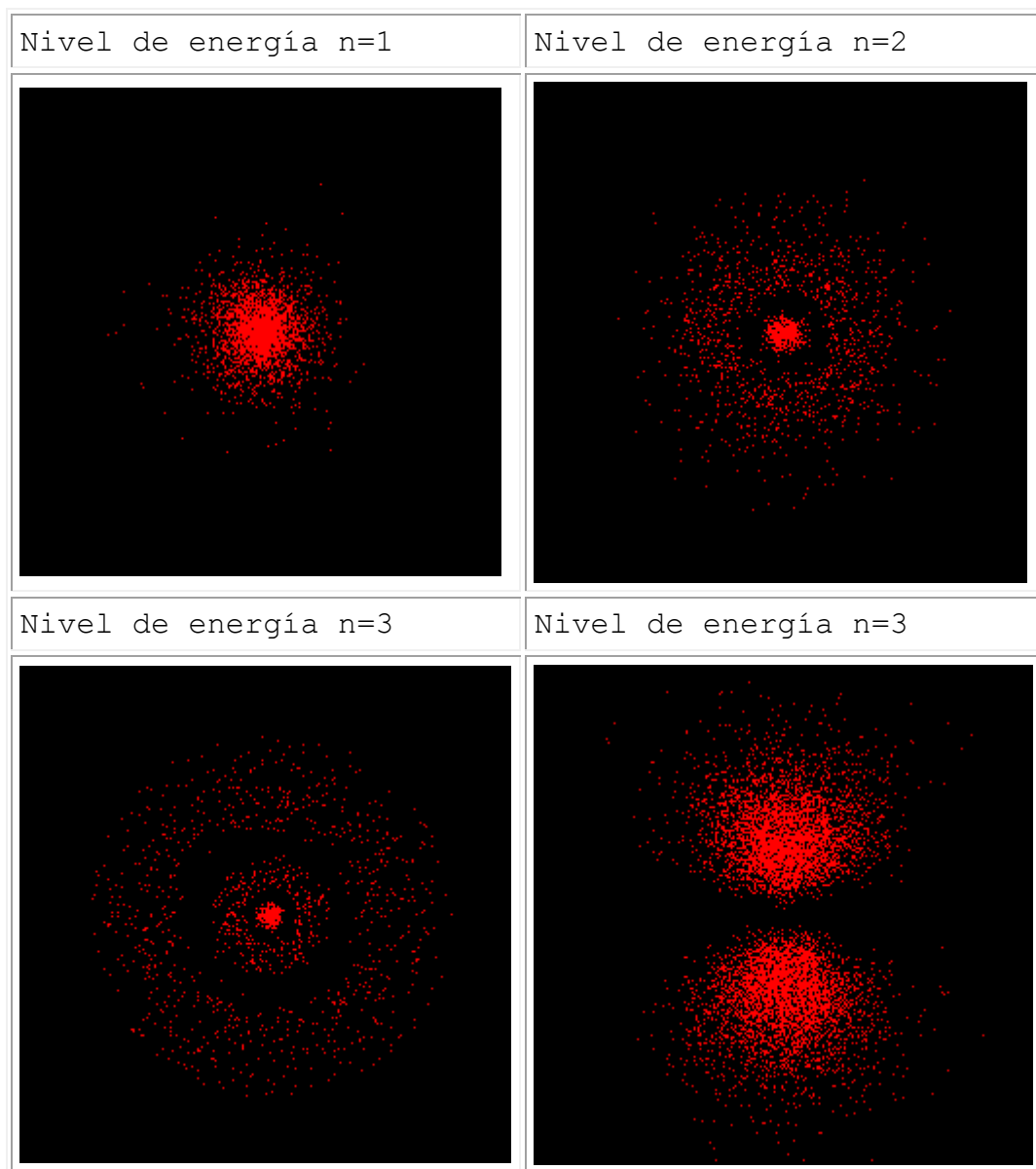


El comportamiento de un átomo no puede ser explicado con las leyes físicas aplicadas a los objetos macroscópicos. Se requiere de la mecánica cuántica para poder entender qué pasa dentro de un átomo.

Por ejemplo, los electrones en un átomo no se encuentran circundando el núcleo en órbitas bien definidas (como la de un planeta en torno al Sol).

La posición de un electrón en un átomo no se puede saber con certeza. Lo único que podemos decir es que existe una probabilidad de que el electrón se encuentre en un lugar dado. Según la mecánica cuántica, esta probabilidad depende de la energía del átomo.

Para ilustrar este fenómeno las figuras a continuación muestran el resultado, de una simulación en el computador, de las probabilidades (u orbitales) de encontrar un electrón en puntos alrededor del núcleo de un átomo de hidrógeno en cuatro niveles de energía diferentes. La probabilidad es proporcional a la densidad de puntos rojos.



Todo lo que explica la física, o mecánica cuántica, respecto al comportamiento de estos elementos que son lo que forman toda materia, todo lo que existe en nuestro mundo, incluidos nuestros cuerpos físicos, uno de los instrumentos de los que antes hablaba y de los que se sirve nuestro ser para esta experiencia, me lleva a observar las leyes o principios por las que se rige y que desde la antigüedad lo explicaban muchos maestros, cada uno acorde a la época en la que vivió para que fuese entendido.

Desde hace unos pocos años, uno de estos principios o leyes, se ha puesto muy de moda. Han surgido libros, curso, películas al respecto. Estoy hablando de la Ley de Atracción. Mi opinión es que si no se tienen todas estas leyes o principio en cuenta, como conjunto y otras consideraciones que expondré posteriormente, de nada sirve tener conocimiento de la misma e intentar que nos funcione.

PRINCIPIOS METAFÍSICOS

Los 7 Principios fueron escritos por Hermes en el antiguo Egipto. Hermes es considerado el Padre de la Sabiduría, fundador de la Astrología y descubridor de la Alquimia. Toda su enseñanza se mantuvo guardada en forma secreta para la gente y sólo fue revelada a unos pocos escogidos en aquel entonces. De allí viene el concepto de "herméticamente" guardado.

Originalmente, toda la información se transmitió de boca en boca, sin material escrito. Luego se inició la recopilación de estas enseñanzas en un conjunto de axiomas y máximas, en el libro llamado El Kybalión, escrito por tres iniciados. Muchas de las enseñanzas metafísicas también se han difundido bajo la autoría del Conde de Saint Germain, quien según aseguran los estudiosos del tema, fue una de las reencarnaciones del Maestro Hermes.

Los estudiantes y maestros herméticos modernos consideran a la Alquimia como un "arte de transmutación mental", por el cual se reemplazan pensamientos de baja naturaleza por otros más elevados. Ellos sostienen que la llamada "piedra filosofal", capaz de transmutar metales en oro, era sólo un símbolo que los antiguos tomaban para representar la transformación del hombre de "plomo" en hombre de oro". El conocimiento de las Leyes del Universo nos da la oportunidad de transformarnos a nosotros mismos y a la material que nos rodea.

- 1.- El principio de Mentalismo
- 2.- El principio de Vibración
- 3.- El principio de Ritmo
- 4.- El principio de Generación
- 5.- El principio de Correspondencia
- 6.- El principio de Polaridad
- 7.- El principio de Causa y Efecto

EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS (El Kybalión)

Cada problema surge como resultado de haberse quebrado el cumplimiento de alguna de las leyes del Universo. Estas leyes o principios se encuentran operando constantemente, ya sea que seamos conscientes de ellas o no.

Por eso, he llegado a la conclusión de que el ser humano sufre por una sola razón: la falta de conocimiento. Las personas crean sus problemas por NO entender el funcionamiento de la vida. La falta de información las lleva a cometer errores que luego se transforman en dificultades. En síntesis, cuando una persona tiene un problema que le provoca sufrimiento, es porque NO cuenta con la información necesaria para superar ese problema. Es como si esa persona estuviera continuamente chocándose de frente contra una pared, sin darse cuenta de que podría darle la vuelta por la derecha, por la izquierda, o saltarla por encima.

Sólo cuando uno conoce los motivos y las características del problema, es decir, cuando uno llega a entender la cuestión, puede resolverla. El Conocimiento da Poder.

Cada vez que tengas un problema por resolver, considéralo como una oportunidad para aprender algo nuevo. Mantén tu mente abierta y receptiva a la nueva información que te permitirá saber cómo sortear el obstáculo. En primer lugar, tendrás que ser consciente de qué principio estás quebrando y luego, tendrás que aprender a alinearte con la vida para fluir con ella. El surgimiento de un obstáculo es una señal de que llegó el momento de estudiar y aprender.

A lo largo del estudio de estos Principios, encontrarás muchas respuestas interesantes a las principales cuestiones de tu vida. Entenderás ¿por qué atraes a cierto tipo de personas, cómo se generan tus problemas afectivos y cómo superarlos, por qué el dinero sigue a las personas que lo

tienen y nunca a los pobres, por qué algunas personas parecen vivir en una secuencia de conflictos donde no bien terminan de resolver uno entran en otro peor?.

Comprenderás que las "enfermedades" están directamente relacionadas con problemas emocionales y mentales, que la suerte es voluntaria y se la puede crear. Aprenderás a diseñar el mundo en el que anhelas vivir y a manifestarlo. Pero para lograrlo, deberás estudiarlo con responsabilidad, estar dispuestos a cambiar y a renunciar a tus limitaciones mentales. Es un curso voluntario que te llevará a transformar completamente tu vida para alcanzar un nuevo grado de felicidad, prosperidad, salud y armonía. De ti depende...

1.- PRINCIPIO DE MENTALISMO

“Todo es mente, el universo es una creación mental”

Todo llegó a la existencia porque alguien antes tuvo que idearlo y crearlo. Antes de crear un edificio esta al menos un plano y este a su vez tuvo que formarse en la mente de un constructor. Todo está primero en la mente de alguien antes de que pueda existir.

Por lo tanto, cualquier pensamiento que surge es energía que surge de nosotros hacia el mundo exterior para dar forma a lo que hemos pensado. En su camino se une con otros pensamientos similares de otras personas, que al unirse con otros pensamientos iguales se fortifica y se vuelve más fuerte, y una vez que está lo suficientemente fuerte regresa a quien lo creó.

2.- PRINCIPIO DE VIBRACIÓN

“Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra”

Toda materia es energía, todo lo que conocemos es energía, una flor, un barco, una piedra, una hoja de papel, la única diferencia entre estos objetos es que poseen una configuración atómica diferente que lo hace vibrar a diferentes velocidades.

Todo está hecho de materia que a su vez está hecha de átomos que a su vez posee partículas subatómicas que giran dentro del núcleo creando una vibración. Cuando la vibración es más baja, el objeto o cosa es más denso, y cuando la vibración es mayor la cosa u objeto es más sutil.

El plano físico en el que vivimos es más denso y tiene una vibración más baja que nuestros otros planos, mental, emocional y espiritual, de vibración menos densa y por lo tanto más sutiles.

Al igual que dentro del plano físico no todo lo existe tiene la misma vibración, en los otros planos hay diferencias vibratorias dentro de cada uno de ellos.

La única diferencia que existe entre todas las cosas que existen es la rata vibratoria que posee cada una de ellas.

3.- PRINCIPIO DE RITMO

“Todo fluye y refluye, todo tiene su periodo de avance y retroceso, todo asciende y desciende. Todo se mueve como un péndulo. La medida de su movimiento hacia la izquierda es la misma que la de su movimiento hacia la derecha. El ritmo es su compensación”

La ley del ritmo se puede observar en:

Las estaciones del año

La vida humana (nacimiento, reproducción, muerte y nuevamente nacimiento)

La vida de las estrellas

El surgimiento y caída de naciones y grandes potencias mundiales

Estados de ánimo

Las mareas

Las fases lunares

La respiración
Etc.

La lista puede ser infinita ya que todo lo que existe está bajo esta ley o premisa.

4.- PRINCIPIO DE GENERACIÓN

“Todo tiene su principio masculino y femenino”

Estos se entrelazan y forman un todo armónico. La armonía perfecta.

Podemos ver estos principios en un átomo, donde encontramos como polo positivo (masculino), y polo negativo (femenino), o sea, electricidad positiva y negativa. El trabajo del polo positivo o masculino es atraer, estimular, sembrar, dirigir. El trabajo del polo negativo o femenino es recibir, germinar, reproducir, dar forma.

5.- PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA

“Como es arriba es abajo y como es abajo es arriba”

Por ejemplo: El átomo posee un núcleo que está rodeado por electrones, protones y neutrones que giran a su alrededor, luego están las células que están formadas de átomos. Las células también poseen un núcleo y a su alrededor posee varios elementos esenciales para la vida de la célula. Luego están los insectos, animales y humanos los cuales están todos hechos de millones de células. A su vez los cuerpos de los animales o humanos tienen un “núcleo” (el cerebro) que controla y dirige todo el cuerpo y a su alrededor posee todos los demás órganos y sistemas que ayudan a que el organismo funcione y viva.

Podemos seguir con las ciudades que son construidas por humanos y donde habitan humanos. Toda ciudad del mundo posee un ayuntamiento que sería el núcleo de esa comunidad y a su alrededor están los demás organismos oficiales y/o privados donde se efectúan todas las operaciones necesarias para que esa ciudad funcione. Obviamente esta ciudad imaginaria es parte de alguna provincia o estado que a su vez posee su propia capital y que a su vez forma parte de un país que está formado por varias provincias o estados y que también este país imaginario posee una ciudad capital. Este conjunto de países y naciones forman la humanidad que está en el planeta Tierra. El planeta Tierra forma parte del sistema solar que posee un núcleo (el sol) y a su alrededor giran los demás planetas del sistema.

El sistema solar forma parte de una galaxia (La vía láctea) que a su vez posee un centro en el cual todas las millones de estrellas y planetas que hay en ella giran a su alrededor. Podríamos seguir casi infinitamente en este viaje imaginario y pensar que con todo esto todavía estamos en el plano físico.

Ahora bien ¿Qué hay de común entre cada una de las cosas mencionamos arriba?.
¿Hay alguna similitud, algún nexo común o un común denominador?

Al principio parecería que nada tiene que ver con nada.

Todo posee siempre un punto en común. Desde lo más insignificante como el átomo hasta lo más complejo como el ser humano siempre veremos una relación o correspondencia entre ellos. Por eso el axioma "Como es abajo es arriba y como es arriba es abajo" significa que las cosas "inferiores" poseen algo en común con las superiores y viceversa.

Podríamos decir que todo es como un enorme holograma y cada parte del mismo contiene la misma sustancia e información del todo.

6.- PRINCIPIO DE POLARIDAD

“Todo es dual, todo tiene dos polos, todo posee su par de opuestos, los semejantes y antagónicos son lo mismo. Los opuestos son idénticos en su naturaleza pero diferentes en grados. Los extremos se tocan”

Este principio nos enseña que nada en el universo es absoluto sino que cada cosa que exista en él tendrá indefectiblemente su opuesto dentro de sí mismo.

El día y la noche son opuestos. La luz y la oscuridad son opuestos, sin embargo este principio nos dice que en el universo no existe nada que sea 100% algo, o sea, no existe 100% de luz ni 100% de oscuridad. La diferencia es la cantidad que hay de cada uno de estos elementos en una situación dada.

Durante el día hay más luz que oscuridad, aunque también hay oscuridad a plena luz del día en la sombra que proyectan objetos, personas, edificios, etc.. Siempre está presente la oscuridad durante el día pero en menor cantidad.

Durante la noche pasa lo mismo, hay mayor cantidad de oscuridad aunque sigue habiendo la luz. La luz que proyecta la luna, las estrellas, incluso la luz artificial que hemos creado.

No existe el frío absoluto ni el calor absoluto, solo existe una diferencia de grados o cantidad de cada uno de ellos según el momento del día o la estación del año en la que estemos.

Todo difiere en grados dentro de una misma escala.

Tomando la escala Amor-Odio vemos que en cualquier punto de la escala donde nos ubiquemos siempre encontraremos mayor o menor cantidad de amor o mayor cantidad de odio, pero siempre coexistirán ambas.

Lo mismo pasa en la escala Miedo-Valor. Unas veces estamos más cerca del valor y otras más cerca del miedo. Ambos sentimientos coexisten en nosotros mismo.

La ley de polaridad hace que existan ambas en nosotros y la ley del ritmo hace que pasemos de una a otra a un ritmo propio y único para cada uno.

7.- PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO

“Todo efecto tiene su causa y toda causa tiene su efecto”

Absolutamente todo lo que ocurre en este universo es debido a una causa que le dio origen. Nada sucede porque sí, nada es por casualidad, ya que no existe esta ley, sino que todo ocurre por una razón, aunque no podamos percibirla con nuestros sentidos físicos limitados.

De esta ley estamos hablando cuando decimos que ha sido una causalidad y no casualidad.

A toda causa le sigue un efecto del mismo signo.

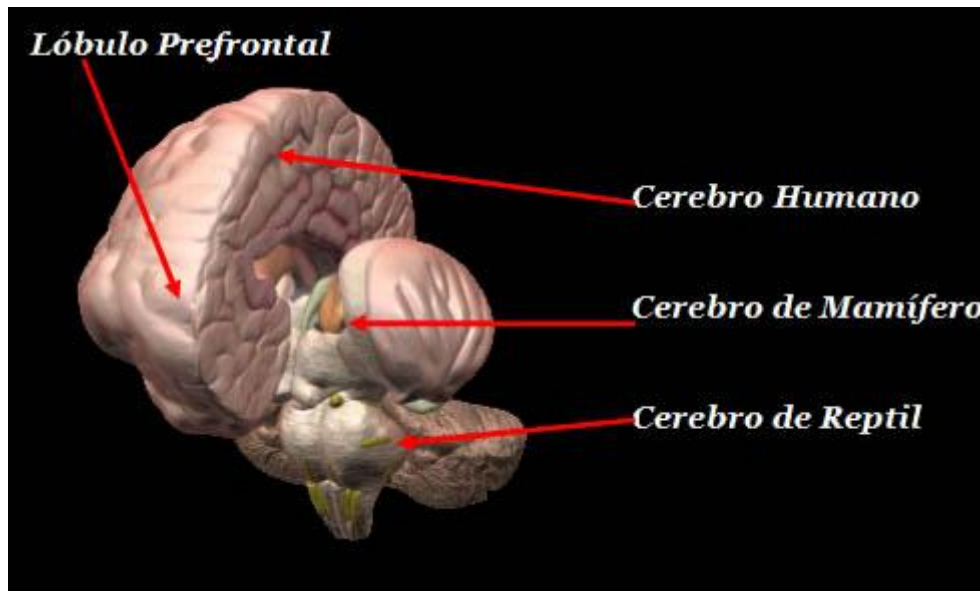
Si sembramos maíz, cosecharemos maíz, no trigo.

Esto es elemental y bien conocido por todos nosotros en el plano físico. De la misma manera, en los planos superiores como el mental y el emocional se suceden los efectos generados por causas mentales y emocionales.

Al igual que para conducir un automóvil nos obligan a saber lo establecido en normas de circulación, el significado de las señales de tráfico, así como, al menos lo mínimo del funcionamiento de un vehículo para no tener problemas y circular sin poner en riesgo nuestra vida y la de los demás, deberíamos estar al tanto de estas leyes a las que estamos sujetos, y tanto si somos concientes de ello como de lo contrario, nos afectan y funcionamos a través de ellas.

EL CEREBRO

Uno de los órganos más complejos y fascinantes de los que nos valemos en nuestro plano físico, para percibir, analizar e interpretar nuestra realidad, es nuestro cerebro. Este es el que decodifica las señales que percibe con nuestros sentidos.



A lo largo de nuestra historia el cerebro ha evolucionado, a lo largo de millones de años, en complejidad y contenido de información.

El cerebro ha evolucionado desde dentro hacia afuera. En lo más profundo está la parte más antigua, la llamada tronco cerebral, dirige las funciones biológicas básicas, incluyendo los ritmos de vida como los latidos del corazón y la respiración.

Las funciones más complicadas del cerebro han evolucionado básicamente en tres etapas sucesivas.

EL CEREBRO REPTIL

Tapando el tronco cerebral está el llamado cerebro reptil, reptiliano o complejo R. Su función es la de la supervivencia, huir, pelear o quedarse quieto. Tiene un papel muy importante en la vida instintiva. En consecuencia, este cerebro no está en capacidad de pensar, ni de sentir, su función es actuar, cuando el estado del organismo así lo demanda.

La conducta animal e instintiva está en gran medida controlada por esta área del cerebro. Se trata de un tipo de conducta instintiva programada y poderosa, por lo tanto muy resistente al cambio. Es el impulso por la supervivencia: comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo y de protección.

Es un cerebro funcional, territorial, responsable de conservar la vida y el que es capaz de cometer las mayores atrocidades.

Este cerebro es una herencia de los periodos cavernarios, donde la supervivencia era lo esencial.

El cerebro reptil sustenta una parte de la mente inconsciente o subconsciente, donde se graba y aloja y desarrolla el trauma psicológico, la mayoría de miedos y fobias que conforman la mente reactiva, la cual, en algunas ocasiones, lleva al ser humano a comportarse como un animal salvaje.

Rodeando al cerebro reptiliano se encuentra el sistema límbico o mamífero.

Este sistema límbico está asociado a la capacidad de sentir y desear. Está constituido por seis estructuras: el tálamo (placer-dolor), la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el hipotálamo (cuidado de los otros, características de los mamíferos), los bulbos olfatorios, la región septal (sexualidad) y el hipocampo (memoria de largo plazo). En estas zonas están las glándulas

endocrinas más importantes para el ser humano: pineal y pituitaria. En este sistema se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, etc., y procesos que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas.

Esta parte es capaz de poner el pasado en el presente (presente + pasado) y por tanto se produce aprendizaje y se activa cuando nos emocionamos. Facilita la calidad de vida que da la calidez en las relaciones humanas. Es razonable pensar que el desarrollo de la memoria se asocia a momentos emocionalmente intensos, como la muerte de los seres queridos. La aparición de enterramientos en nuestros antepasados implica una consideración por el pasado. Muestra una capacidad de trascender el imperativo del presente dando respeto al pasado.

La parte oscura del avance aparece cuando el exceso del peso del pasado puede facilitar las exageraciones emocionales llamadas neurosis.

En éste reside la sede de todas las fuerzas emotivas que darán lugar a todos tus deseos y sentimientos y es en él donde subyacen las inteligencias de capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien. Proporciona el afecto que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto se introducen los sentimientos: Dar o recibir afecto, recibir atención, consideración, escucha, Compasión, ternura, empatía.

En este segundo cerebro existe la capacidad de sentir, pues de los tres es el que más se deja afectar por los demás y por el entorno, por ello quienes más tienen este segundo cerebro enfermo son todas aquellas personas incapaces de dejarse afectar por el entorno, así como también quienes se afectan demasiado. La realidad que percibimos a través de la nariz, la boca y los genitales se relaciona estrechamente con este segundo cerebro.

Su función principal es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que energiza la conducta para el logro de las metas -motivación-. El desbalance de dicho sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades. Este *segundo* cerebro, es el que permite sentir.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de poner el pasado en el presente (aprender, memoria).

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: sufrimiento

EL CEREBRO MAMÍFERO

El cerebro mamífero se empieza a desarrollar incipientemente en las aves y totalmente en los mamíferos. El mesoencéfalo o cerebro mamífero, dotado de un sistema límbico, físicamente ubicado encima del reptil permite al mamífero un desarrollo sentimental que opera, fundamentalmente, desde la estructura conocida como la Amígdala, y es ello lo que les permite establecer relaciones de mayor fidelidad que los reptiles.

El Sistema Límbico está asociado a la capacidad de sentir y desear. Está constituido por seis estructuras: el tálamo (placer-dolor), la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el hipotálamo (cuidado de los otros, características de los mamíferos), los bulbos olfatorios, la región septal (sexualidad) y el hipocampo (memoria de largo plazo). En estas zonas están las glándulas endocrinas más importantes para el ser humano: pineal y pituitaria. En este sistema se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, etc., y procesos que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas.

Esta parte es capaz de poner el pasado en el presente (presente + pasado) y por tanto se produce aprendizaje y se activa cuando nos emocionamos. Facilita la calidad de vida que da la calidez en las relaciones humanas. Es razonable pensar que el desarrollo de la memoria se asocia a momentos emocionalmente intensos, como la muerte de los seres queridos. La aparición de enterramientos en nuestros antepasados implica una consideración por el pasado. Muestra una capacidad de trascender el imperativo del presente dando respeto al pasado.

La parte oscura del avance aparece cuando el exceso del peso del pasado puede facilitar las exageraciones emocionales llamadas neurosis.

En éste reside la sede de todas las fuerzas emotivas que darán lugar a todos tus deseos y sentimientos y es en él donde subyacen las inteligencias de capacidad de dejarnos afectar por algo o alguien. Proporciona el afecto que los mamíferos necesitan para sobrevivir, por tanto se introducen los sentimientos: Dar o recibir afecto, recibir atención, consideración, escucha, Compasión, ternura, empatía.

En este segundo cerebro existe la capacidad de sentir, pues de los tres es el que más se deja afectar por los demás y por el entorno, por ello quienes más tienen este segundo cerebro enfermo son todas aquellas personas incapaces de dejarse afectar por el entorno, así como también quienes se afectan demasiado.

La realidad que percibimos a través de la nariz, la boca y los genitales se relaciona estrechamente con este segundo cerebro.

Su función principal es la de controlar la vida emotiva, lo cual incluye los sentimientos, la regulación endocrina, el dolor y el placer. Puede ser considerado como el cerebro afectivo, el que energiza la conducta para el logro de las metas -motivación-. El desbalance de dicho sistema conduce a estados agresivos, depresiones severas y pérdida de la memoria, entre otras enfermedades.

Este segundo cerebro, es el que permite sentir.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de poner el pasado en el presente (aprender, memoria).

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: sufrimiento

EL CEREBRO HUMANO

Los mamíferos modernos, los primates, y algunos cetáceos tienen un cerebro mucho más desarrollado que los mamíferos primitivos, por lo cual, además de los sentimientos, manejan un proceso de mayor entendimiento, que está directamente relacionado con el desarrollo de la corteza cerebral (telencéfalo o cerebro neo-mamífero), donde se encuentra uno de los mayores desarrollos del cerebro dentro de la escala animal. La ciencia ha demostrado la relación directa entre el desarrollo de la corteza cerebral y el desarrollo social. Hay en los primates una correspondencia directa entre los dos aspectos, de manera tal que a mayor desarrollo de la corteza cerebral en las especies de primates, mayor desarrollo social: sociedades más complejas y organizadas.

Los Humanos poseen un cerebro mucho más especializado que los primates, por lo cual, además de sentimientos, manejan un proceso racional de entendimiento y de ANÁLISIS, ampliamente superior al de todos los demás mamíferos, directamente relacionado con las partes más especializadas del telencéfalo, específicamente su región frontal, que les permite adquirir conocimientos, desarrollar sociedades, culturas, tecnologías y lo más importante: comprender las leyes que rigen el universo.

El Sistema Neocortical es el lugar donde se llevan a efecto los procesos intelectuales superiores. Está estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El hemisferio derecho, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales.

La neocorteza se convierte en el foco principal de atención en las lecciones que requieren generación o resolución de problemas, análisis y síntesis de información, del uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo.

Las dos características básicas de la neocorteza son:

(a) La "visión", la cual se refiere al sentido de globalidad, síntesis e integración con que actúa el hemisferio derecho.

(b) El análisis, que se refiere al estilo de procesamiento del hemisferio izquierdo, el cual hace énfasis en la relación parte-todo, la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y en la

precisión y exactitud.

La neocorteza representa la adquisición de conciencia y se desarrolló a través de la práctica del lenguaje. La voluntad consciente. Las tareas no sensoriales se realizan en los lóbulos frontales. La aparición de los calendarios implica que los seres humanos comenzaron a desarrollar progresivamente la capacidad de anticipar, planificar y visualizar, de poner el futuro posible en el presente.

Mientras que los animales, sobre todo los mamíferos son capaces de desarrollar emociones y aprender, la capacidad de poner el futuro en el presente (presente + pasado + futuro), de formas muy elaboradas resulta específicamente humana.

Este tercer cerebro, es el que permite el razonamiento.

Su carácter más específico desde el punto de vista temporal es la capacidad de anticipar, de poner el futuro posible en el presente.

Es el almacén de las limitaciones conformadas como: estrés.

¿CÓMO INTERPRETA LA INFORMACIÓN NUESTRO CEREBRO?

Nuestros sentidos capturan unos impulsos eléctricos del objeto que estamos visualizando, tocando, oliendo o gustando. Estos impulsos se transmiten al cerebro, que lo que hace es traducir estas imágenes, sonidos, olores o lo que sea, y busca semejanza en algún dato ya guardado en nuestra gran biblioteca cerebral.

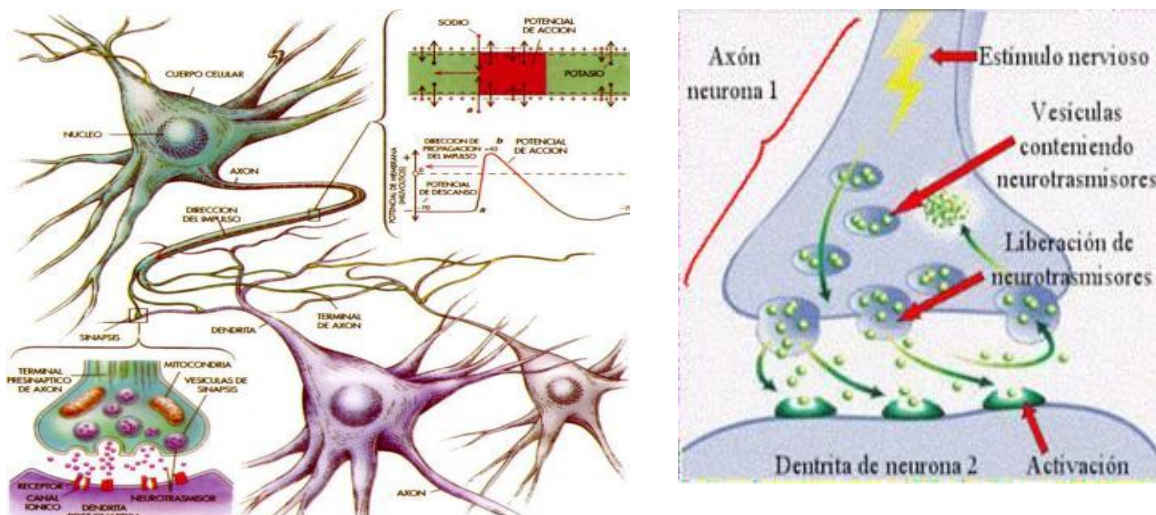
Se podría comparar al funcionamiento de un ordenador, aunque este es muy primario comparado con nuestro cerebro. Tecleamos letras, instrucciones desde el teclado. Este pasa estos impulsos al procesador, el cual interpreta en función del software instalado en su disco duro (programas) y devuelve, a través de la pantalla la orden dada al mismo.

Entre un 75 y un 85 por ciento de nuestra maravillosa y compleja biocomputadora es agua. En algunas zonas, la consistencia del cerebro vivo es similar a la de un huevo pasado por agua, mientras que en otras es tan densa como un huevo cocido.

El agua es esencial para el intercambio eléctrico de información que tiene lugar en el cerebro.

Cuando llega un impulso al cerebro, se activan ciertas neuronas, que a su vez generan otros impulsos eléctricos para hacer activar otras neuronas. Estos impulsos eléctricos entre neuronas se transforman en impulsos químicos en la sinapsis mediante los neurotransmisores. Estos mensajes químicos activan complejas interacciones moleculares, que desencadenan impulsos eléctricos en las neuronas adyacentes. Cuando se alcanza cierto umbral eléctrico, éste activa la neurona vecina y desencadena un potencial de acción que transporta el mensaje a lo largo de la célula nerviosa receptora.

Estos dibujos muestran un ejemplo de impulso y conexión sináptica entre neuronas:



Estos impulsos electroquímicos pasan información a las fibras del sistema nervioso que se reparte por nuestro cuerpo y órganos. Los nervios son extensiones de nuestro cerebro.

A la vez, es nuestro cuerpo el que devuelve otra vez información al cerebro; hay una retroalimentación de información, que nuestra computadora, el cerebro, continuamente está procesando. Al fin y al cabo esa es su función.

Volviendo al ejemplo de comparar nuestro cerebro con una computadora, resulta que la interpretación de la información que nos llega está en función de los programas que tengamos instalados en ella. Y tenemos diariamente multitud de ejemplos cotidianos que nos lo demuestran: un mismo suceso, una misma experiencia para dos o más personas, resulta que puede ser interpretada de tantas formas como personas implicadas. ¿Qué hace que haya tal disparidad de opinión si la computadora es la misma y todos funcionamos igual? Nuestros programas instalados: creencias, vivencias, experiencias, incluso nuestra genética heredada.

El cerebro es una red asociativa de neuronas en que se forman pautas dinámicas de asociaciones, regidas por una regla de refuerzo. Mientras la conexión se mantiene estable, un mismo estímulo tiende a producir una respuesta parecida pero, si cambia, también cambia la respuesta, lo hace gracias al aprendizaje en el sentido de hacer esta respuesta más adecuada. Las conexiones que no se utilizan nunca acaban desapareciendo.

Nuestro software mental lo hemos ido creando a través de experiencias que hemos vivido y sentido. Esto se convierte en nuestro punto de referencia para operar ante circunstancias parecidas, y es por esto básicamente por lo que difícilmente nuestra mente procesa igual una misma experiencia que otra persona.

Al mismo tiempo, todas las experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia son esenciales para nuestra supervivencia. De otra forma siempre estaríamos expuestos como un bebé lo está ante cualquier peligro, y no seríamos conscientes de ello. Por lo tanto es necesario y muy útil este almacenaje de datos.

Sin embargo, algunas de estas experiencias guardadas, como datos a tener en cuenta ante algo similar, son los que nos limitan e impiden muchas veces nuestro avance. Nos impiden cambiar o adaptarnos a nuevas circunstancias y hacen que suframos innecesariamente.

Hasta hace poco, se creía que nuestro cerebro no era maleable. Se creía que las neuronas iban muriendo y no se regeneraban, incluso que era imposible cambiar nuestros circuitos neuronales. Que no se podía cambiar su estructura.

Cierto es que si no somos conscientes de ello, o bien nos empeñamos en seguir utilizando los mismos circuitos neuronales una y otra vez, es muy difícil cambiarlos, por no decir imposible puesto que no se puede producir el cambio.

Cuanto más utilizamos un circuito neuronal más y más fuerte se hace. Más alerta está y más rápido se conectan sus neuronas.

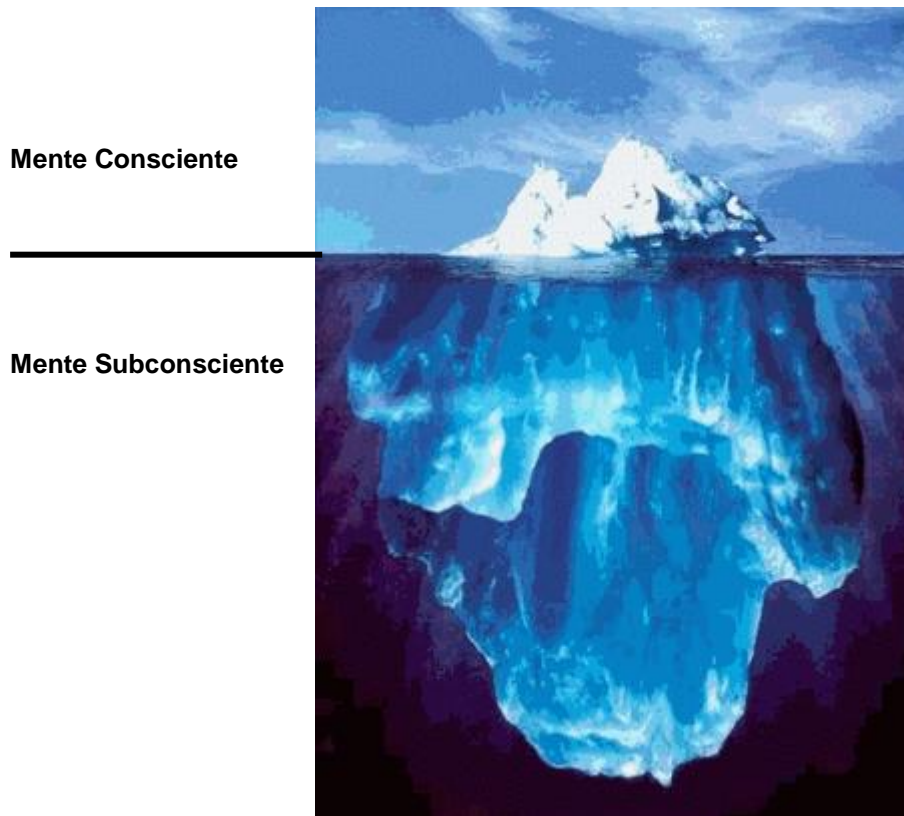
Depende de las experiencias individuales que hayamos tenido, tanto las conscientes como las inconscientes, lo que ayuda a configurar nuestra estructura cerebral. De ahí que seamos únicos, aunque todos seamos los mismo y nuestro funcionamiento también lo sea.

LA MENTE

La mente no es más que el producto de todo el proceso de nuestro cerebro en interacción con lo que percibimos con nuestros sentidos, nuestro cuerpo, nuestro entorno, lo que experimentamos, etc.

Podríamos decir que es el sistema operativo del ordenador, el que amalgama todo y le da utilidad a cada uno de estos procesos.

La mente a su vez podemos dividirla en mente Consciente y mente Subconsciente.



La mente, al igual que el iceberg del dibujo, consta de dos partes. La que emerge por encima del agua, la visible, es la más pequeña, comparada con la parte subconsciente, la que queda sumergida y no visible, aunque es la que en muchas ocasiones regula nuestra vida. La que si se mueve arrastra a la parte visible.

La mente conciente es aquella que nos permite darnos cuenta de las cosas, analizar, razonar, hacer juicios valorativos, evaluar en forma "racional" lo que es posible o no hacer. La que nos ayuda en el proceso diario en la toma de decisiones, y nos permite resolver situaciones rápidamente.

La mente subconsciente se encarga de la repetición de los comportamientos aprendidos, cosa muy útil, ya que nos permite resolver las situaciones más rápidamente cuando se presentan de nuevo.

Cuando hemos aprendido a enfrenarnos a una situación, lo encontraremos más fácil la próxima vez, puesto que estaremos usando una información que ya habíamos almacenado.

Cuando hemos aprendido a conducir un automóvil, no estamos todo el tiempo pensando como cambiar las velocidades, pues la información que tenemos almacenada en nuestro cerebro lo hará de manera automática tan pronto como surge la misma situación.

La información recibida por la mente consciente pasa directamente a la mente subconsciente. Ambas partes están estrechamente vinculadas. Todo cuanto una persona ve, oye o experimenta, es percibido por la mente consciente y luego almacenado en la mente subconsciente en forma de recuerdo. Incluso, aquella información recibida de forma no consciente también queda grabada en nuestra subconsciente. Estamos rodeados continuamente de estímulos (objetos, situaciones, palabras, pensamientos, etc.), los cuales pueden pasarnos desapercibidos para nosotros pero no para nuestro receptor cerebral.

Dicho "recuerdo" se compone de la huella del incidente en sí, más la huella de la sensación o el sentimiento que trajo consigo.

Suponiendo que nos ha mordido un perro. Al vivir ese acontecimiento experimentamos todos los sentimientos de susto, dolor y ansiedad que suelen acompañarlo. Esto se almacena en el subconsciente y este recuerdo influirá sobre las futuras reacciones frente a situaciones similares. La próxima vez que veamos un perro actuaremos conforme a la pauta que guardamos en nuestra memoria, es decir, sentiremos ansiedad al pasar cerca del animal o podremos hasta cruzar de acera para no pasar cerca de él.

Cuantas veces en la vida hemos escuchado lo que nos han dicho otras personas, "tú no vales para nada". La acusación puede ser injusta o exagerada, pero si nos la repiten a menudo, la almacenamos en tu mente subconsciente y también guardará el sentimiento de cólera, resignación o depresión. Si una persona nos repite una y otra vez durante un largo periodo de tiempo, "Tú no vales nada", empezaremos a creer que realmente no valemos nada y que somos incapaces de hacer algo bien, porque el mensaje automático que nos enviará nuestro subconsciente cuando surja una ocasión nueva, será ese mismo.

Así, entraremos en un círculo vicioso: como creemos que no servimos para nada, actuaremos de acuerdo con esa creencia. Como no abordamos las situaciones nuevas porque tenemos miedo al fracaso, fracasaremos y esto reforzará más esta creencia inconsciente. De este modo, la acusación inicial se hará realidad como una profecía que se cumple, aun en el caso que al principio no era verdad.

Estos ejemplos demuestran que existe un vínculo entre la información o los acontecimientos que experimentamos consciente (hechos), el almacenamiento y los sentimientos que los acompañaron (recuerdos) y el modo que actuamos (comportamiento), cuando nos vemos de nuevo en la misma situación.

Una vez que se ha establecido la cadena experiencia-recuerdo-comportamiento, se pone en marcha automáticamente. Es posible, también, que el sujeto no recuerde ya el incidente. Sin embargo, continuará experimentando el mismo sentimiento que le asaltó cada vez que tropiece con una situación semejante.

Cuanto más a menudo se repite un mensaje, más profundamente se graba en el subconsciente. Cuanto más fuerte es la emoción que acompaña a un acontecimiento, con mayor fuerza se graba esa emoción en el subconsciente.

EMOCIONES

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.

Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo. Así, experimentamos emociones **positivas** y **negativas** en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo).

Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas.

El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

EMOCIÓN =		componente cuantitativo	+	componente cualitativo
<i>ej: me siento</i>				
emociones positivas	+ ↑ extraordinariamente + muy + bastante + poco 0	<i>muy</i>		<i>comprendido</i> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc. </div>
emociones negativas	0 - ↓ poco + bastante + muy + extraordinariamente -			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc. </div>
<i>ej: siento</i>		<i>bastante</i>		<i>tristeza</i>

Emoción como valoración o medida de la probabilidad de supervivencia

Ahora nos falta determinar a qué se refiere este componente cuantitativo (magnitud positiva o negativa) que contiene toda emoción. ¿Que es lo que mide cada una de nuestras emociones? ¿Qué significa 'positivo' y 'negativo' en nuestras emociones?

Los organismos vivos disponen de mecanismos perceptivos que les permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para su supervivencia: para obtener comida, para protegerse de un ataque, etc. Pero la percepción cubre sólo una parte del problema. La percepción tiene como objeto reconocer los estímulos, saber que son.

Esto no es suficiente para un ser vivo. Además, necesita saber si esto que ha percibido (que ya ha reconocido) le es útil y favorable para su supervivencia o no. ¿Qué mecanismos tienen los seres vivos para determinar si lo que han percibido es favorable para su supervivencia o no?

V.J. Wukmir (1967) planteó que tales mecanismos son las emociones. La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, a modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son las que producen emociones positivas) y alejándose de las negativas para su supervivencia (que producen emociones negativas).

Por ejemplo, cuando entramos en una reunión, lo primero que hacemos es reconocer (percibir) a las personas que están en la sala y casi simultáneamente, empezamos a experimentar nuevas emociones relacionadas con la nueva situación. Si lo que sentimos es positivo y agradable significa que nuestro mecanismo emocional valora que la situación, lo que allí ocurre, es favorable para nuestra supervivencia (negocios, afecto, conocimientos, etc.). Por el contrario, si nos sentimos mal, inquietos, forzados, etc., significa que nuestro mecanismo emocional cree que la situación puede perjudicarnos.

Esta valoración emocional se realiza mediante mecanismos físico-químicos muy diversos dependiendo de la complejidad del organismo. Un organismo unicelular posee mecanismos simples para evaluar si una situación o estímulo le es favorable o desfavorable, mientras que un mamífero, por ejemplo, posee mecanismos emocionales mucho más complejos, en los que su sistema nervioso juega el papel fundamental.

Con la aparición y desarrollo del córtex, los procesos cognitivos participan de forma fundamental en la elaboración de las emociones. En particular, la importancia del neocórtex en la especie humana es tal que, los procesos cognitivos determinan en gran medida nuestras emociones. Pero el hecho de que el córtex y neocórtex participen en la elaboración de las emociones no significa que sea de forma consciente. La elaboración de las emociones es un proceso no voluntario, del que se puede ser sólo parcialmente consciente.

A menudo se habla del control emocional o de controlar las emociones como una habilidad necesaria para el buen desarrollo de nuestras relaciones sociales. En este caso, controlar las emociones significa que uno sea capaz de no mostrar las emociones que está experimentando. Es decir, no tenemos control sobre la emoción misma sino sobre su manifestación externa.

En definitiva, queremos decir que, por medio de la emoción, un organismo sabe, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia. La emoción es el mecanismo fundamental que poseen todos los seres vivos para orientarse en su lucha por la supervivencia.

Ahora bien, todo organismo puede equivocarse en su valoración emocional. Todo proceso de medida puede ser erróneo en grados variables. Los mecanismos emocionales, al igual que los perceptivos, son limitados y están sometidos a múltiples incidencias, tanto internas como externas, que disminuyen su eficacia. En consecuencia, la emoción experimentada puede no corresponder a la realidad de la situación y producir graves perjuicios al organismo. Es decir, una situación puede ser valorada positivamente (experimentar una emoción positiva), aunque, en realidad, sea muy perjudicial para el organismo.

Un ejemplo típico es el efecto droga. La droga es un estímulo capaz de engañar al sistema emocional produciendo emociones positivas, es decir, hacer que el organismo valore dicho estímulo como positivo para su supervivencia, cuando, en realidad es todo lo contrario. De hecho, en la vida de los seres vivos, los errores emocionales son frecuentes. Nuestra experiencia subjetiva nos enseña que muchas emociones experimentadas son incorrectas y que sólo mediante un gran esfuerzo de introspección puede desentrañarse el tipo de emoción que corresponde con nuestra realidad. Saber lo que sentimos verdaderamente es algo difícil de lograr. Esto no tendría mayores consecuencias si no fuese porque la emoción determina directamente todo nuestro comportamiento y el error nos sitúa en una posición de riesgo.

En resumen, Wukmir planteó que siendo la vida y la supervivencia lo positivo para un ser vivo, la emoción es el resultado de una medida (o valoración) subjetiva de la posibilidad o probabilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados. La emoción informa al organismo acerca de la favorabilidad de cada situación. Diríamos, pues, que la emoción se comporta como una variable de estado intensiva (el valor total es igual al promedio de las partes). A cada estado de nuestro organismo le corresponde una emoción, que es más positiva cuando se trata de un estado más saludable, más orientado hacia la vida (orexis) y es más negativa cuando nuestro estado se acerca más a la enfermedad y la muerte (anorexis). Pero, como todo proceso de medida, las emociones están sujetas a errores que acaban perjudicando al organismo.

Referencias emociones

Wukmir, V.J., (1967): Emoción y Sufrimiento

MIS CONCLUSIONES

La ciencia no puede resolver el misterio fundamental de la naturaleza. Y esto es así porque, en el análisis final, nosotros mismos somos.... parte del misterio que estamos intentando resolver.

Max Planck (1858-1947), físico

La física o mecánica cuántica, ya ofrece explicaciones, para entenderlo con nuestra mente humana, de muchas de las incógnitas que tenemos. Otras, sin embargo, incluso a los científicos les resulta imposible hoy por hoy poder aportar un ápice de luz, ya que como dice Max Planck, somos parte del misterio.

Lo que si parece muy común, por lo menos por mi experiencia, es que en un momento dado de nuestra existencia, algo se quiebra en nuestro interior, una fuerza que está latente, aunque dormida. Que en un momento dado, para los más afortunados desde que nacen, se despierta o nos convertimos en buscadores de una verdad que no sabemos que es pero seguimos buscando.

Justo en este momento de nuestra historia estamos en un proceso mundial que los medios, políticos e incluso en general, se ha acordado en llamar Crisis Económica, a todo este embrollo que existe ahora a nivel planetario.

Yo, como muchos más, sigo viendo esto como un despertar masivo, un quiebre como el que nombraba antes, pero esta vez más general.

Esto nos lleva a cada uno por caminos y derroteros que nunca hubiésemos imaginado. Cada uno a su paso, cada uno eligiendo el camino que le parece mejor, dando rodeos o yendo en línea recta, en compañía o solo, con una gran carga o ligeros, pero todos con un mismo fin: Experimentar Creando y Evolucionar. Evolucionar en Amor, en sentir, en convertirnos en maestros dentro de una experiencia humana.

En mi camino he tenido que recurrir a explicaciones de la ciencia. Mi mente muy entrenada en la lógica siempre buscaba explicaciones a todo. Esto, al menos a mí me ha servido para entender. De otra forma me resultaba absurdo, no entraba dentro de mis esquemas mentales y rechazaba cualquier cosa espiritual que llegase a mí.

Es por esto que decidí hablar del cerebro, de la mente. La explicación queda muy corta para la cantidad de información que he llegado a leer para entender por mi misma como funcionamos. Esta claro que sigo siendo una "ignorante" en estos temas, aunque espero que esta mínima información os sirva para seguir buscando por vuestra cuenta el resto de ella si la creéis necesaria.

Somos seres espirituales y para vivir esta experiencia nos valemos de varias herramientas con las que podemos crear, recrear, evaluar, decidir y actuar.

Todo de lo que estamos compuestos, físico y no físico, es energía pura vibrando en diferentes grados. Que como dice Gregg Braden en su libro la Matriz Divina : Hay un lugar que es el origen de todas las cosas, un lugar de energía pura que simplemente "es". Es una incubadora cuántica de la realidad, todo es posible. Estamos todos y todo conectado a través de una matriz o red de energía que nos conecta. Somos mucho más que simples observadores experimentando un breve lapso de tiempo en una creación que ya existe. Que cuando contemplamos la vida, nuestra abundancia material y espiritual, nuestras relaciones, nuestros trabajos, nuestros más profundos amores y nuestros mayores logros y también nuestros mayores miedos y carencias, puede que estemos mirando en el espejo de nuestras creencias más básicas y a veces más inconscientes.

En la actualidad muchos de nuestros científicos comparten estas opiniones y aportan datos científicos que los avalan.

Lo único que tenemos y con lo que podemos hacer algo al respecto es el momento presente. Solo aquí y ahora podemos tomar cualquier decisión, acción, pensamiento. Solo existe el ahora. El pasado está formado de muchos "ahoras" y en los que hemos experimentado, decidido y accionado para estar en este ahora. Y en este ahora podemos decidir y actuar de tantas formas posibles como se nos ocurran.

Podemos tomar conciencia de nuestros pensamientos, darnos cuenta de todo lo que está maquinando nuestra mente momento a momento y cambiarlos con solo la decisión de hacerlo, creando nuevas estructuras neuronales a través de la conciencia de ello, del darse cuenta.

Que nuestras emociones son la química que desprenden nuestras conexiones sinápticas, y son como la evaluación de aquello que estamos pensando respecto a lo vemos, o simplemente imaginamos o recordamos. Nos avisan de que pensamientos estamos teniendo y con ello decidir si queremos seguir pensando más de lo mismo o cambiarlo.

Que nuestro cuerpo y nuestra realidad son un reflejo de nuestro mundo interior, como cuando nos miramos en un espejo; solo podemos ver aquello que ponemos delante del mismo y sin remedio nos muestra lo que hay.

Somos distintas facetas del UNO, como las gotitas de agua de un grandioso océano. La misma esencia en distinta forma.

"El Libro de Sara"
de Esther y Jerry Hicks

Todo eso está muy bien, Sara, y lo comentaremos más adelante, ¿pero no has observado que mientras hablabas sobre lo que no deseabas, no conseguías lo que deseabas? En cambio, cuando empezaste a hablar sobre lo que sí deseabas -lo que es más importante, cuando empezaste a sentir lo que deseabas- ¿lo conseguiste al instante?

Sara guardó silencio mientras trataba de recordar lo que había dicho con anterioridad. Pero no era fácil pensar en lo que había considerado o sentido antes de volar. Prefería reflexionar sobre su experiencia voladora.

Piensa en ello con frecuencia, Sara, y practícalo tantas veces como puedas.

-¿Quieres que practique volar? ¡De acuerdo!

No sólo volar, Sara. Quiero que practiques pensar en lo que deseas y por qué lo deseas, hasta que logres sentirlo. Esto es lo más importante que aprenderás de mí, Sara.

Diviértete con esto.

Tras estas palabras, Salomón alzó el vuelo y se alejó. ¡Este es el mejor día de mi vida!, pensó Sara. ¡Hoy he aprendido a volar!

BIBLIOGRAFÍA

Wukmir, V.J., (1967): Emoción y Sufrimiento

La Matriz Divina – Gregg Braden

Libro de Sara - Esther y Jerry Hicks

Entramados de conciencia - Peggy Phoenix Dubro

Desarrolla tu cerebro – Joe Dispenza

Reinventarse – Mario Alonso Puig

El Kybalión – Hermes Trimegistro

Referencias de Wikipedia

Textos y dibujos de Internet

Y otras referencias que hago a lo largo de estas páginas

AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias a....

A tantos y tantos libros y cursos que han ampliado mi conciencia. Cada uno de ellos ha llegado en el momento adecuado. Espero que sigan llegando muchos más. Me queda mucho por aprender.

A todo lo aprendido y experimentado a lo largo de este curso, semana tras semana. Ha sido una verdadera experiencia llena de altibajos, de crecimiento, de expansión de conciencia, de crecimiento y de limpieza interior.

A las aportaciones, comentarios y puntos de vista de mis compañeros. Geniales y auténticas, por cierto. Ha sido un placer leer todos los comentarios y reflexiones.

A las tutorías y sesiones de terapia con mi estimado y apreciado tutor José maría Llamas. Gracias amigo por tu apoyo y comprensión. He aprendido y crecido mucho contigo. Eres un Maestro.

Gracias a todos y cada uno de los seres que están o han estado a lo largo de mi existencia, todos me han servido, y me están sirviendo, para jugar a esto de experimentar, crear y evolucionar. Sin ellos hubiese sido imposible cada uno de los juegos que he creado.

Gracias a todos los componentes de la escuela, y a vosotros compañeros Terapeutas, por estar comprometidos con ser mejores cada día, y estar dispuestos a acompañar a aquellos que lo necesitan.

Siempre os llevaré a todos en mi corazón, es el mejor lugar que tengo para guardaros.