

LIBERTAD TRASCENDENTAL

Te lo debía:

A mi Abuela

INDICE

1. INTRODUCCION
2. MI EXPERIENCIA
3. PERO ¿QUÉ ES LA EXPERIENCIA MISTICA O LIBERTAD TRASCENDENTAL?
4. ¿ES LA NEUROBIOLOGÍA LA RESPUESTA?
5. ¿REALMENTE EXISTE LA LIBERTAD?
6. FISICA CUANTICA Y EXPERIENCIAS TRASCENDENTALES
7. CONCLUSIONES
8. BIBLIOGRAFIA
9. AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Con estas palabras empieza la plasmación de una investigación que se remonta desde mi nacimiento hasta el mismo día de hoy. Se trata de una investigación que todos los seres humanos podemos realizar en este preciso momento, y sin saberlo, la realizamos. En este preciso momento...quiere decir ahora mismo, mientras lees y tu mente realiza millones de movimientos para el aprendizaje, memorización y entendimiento de lo que estás captando. Sé consciente de lo que estás haciendo, en que postura estás sentado/a, cómo late tu corazón, cómo de relajado está tu cuerpo, a que estás prestando mayor o menor atención mientras lees. Date cuenta de ti mismo en este preciso momento.

Conocernos a nosotros mismos y a lo externo es una investigación que durará toda nuestra vida. Será un viaje difícil, lleno de confusión, de temor, de contradicciones, de frustración y de dolor pero alcanzar la consciencia de quienes somos merecerá la bajada a los infiernos donde habitan nuestros miedos. Es un proceso de aprendizaje de nuestra propia mente donde podremos contemplar la complejidad de su funcionamiento y sorprendernos por su belleza evolutiva, donde podemos ser el objeto y el sujeto cognoscido y cognoscible a un mismo tiempo, comprender el porqué pensamos, memorizamos, olvidamos, recordamos, soñamos, sentimos y actuamos de cierta manera y lo más importante, como podemos cambiarnos. Si nos conocemos, nos anticipamos al futuro.

Anticiparse no es solo inteligente sino que también forma parte de la supervivencia. Dicen que la vejez otorga sabiduría y eso es así porque durante la evolución, la vida se ha convertido en un cúmulo de experiencias que aportan un conocimiento que nos será útil en una ocasión posterior, peculiaridad muy característica del cerebro primitivo. Afortunadamente no tenemos que retroceder hasta los primeros homínidos ni tenemos que llegar a viejos para experimentar vivencias que nos hagan más placentero el camino de la vida. Podemos hacerlo aquí y ahora. Solo tenemos que observarnos.

Observarse es analizarse, buscarse y encontrarse, explorarse, procesarse y ejecutarse, auto formularse, comprenderse, responsabilizarse de uno mismo, quererse, dudarse, eliminarse y volver a nacer como un ser nuevo a cada instante, como realmente se hace en cada ser en cada presente puesto que nada permanece estático, todo viene y se va a una velocidad inexpresable. También renacen constantemente nuestro carácter, nuestra personalidad, nuestras aptitudes y capacidades, nuestras emociones y nuestros sentimientos.

El movimiento y el cambio son leyes de la naturaleza que afectan a todo lo que existe. Nuestro cuerpo físico, una conjunción de átomos que forman moléculas que a su vez forman células que a su vez forman órganos que conforman la interacción y sincronización de todos los elementos de nuestro ser, ha hecho posible la creación de una consciencia capaz de reconocer su complejidad, entender los mensajes cargados de información que el cuerpo le envía, contemplar su exterior y el mundo que lo rodea y desarrollar el conocimiento necesario para identificarlo, clasificarlo, registrarlo e interactuar con el mismo. Somos un conjunto de procesos químicos, un conjunto de partículas interactuando entre si constantemente por el mero echo de su necesidad de ser, de querer ser. La unidad no es mera casualidad. La unificación y coordinación es necesaria para la existencia.

Me parece prodigioso que millones de elementos se compenetren a la vez, en paz, sincrónicamente, unificadamente, conjuntamente y que den lugar a un estado de entendimiento de toda su diversidad. Me parece mágico. Lo que más mágico me parece es que el ser humano haya evolucionado hasta poseer un conjunto de órganos generadores de procesos neurofisiológicos que produzcan una actividad cerebral tan desarrollada como para formular pensamientos, sentimientos, recuerdos, emociones, fantasías, ensueños...

Es asombroso que mi cerebro entienda que ha de perpetuar sus genes, que el amor es el proceso más importante para la continuidad del ser por encima de casi cualquier otro instinto. Es asombroso que la materia, a través de la energía, se "transforme" en mente y entienda la información que la

genética le transmite. Así es la evolución de los seres, su reproducción, perfección y su continuidad eterna. La unidad de todos nuestros elementos conforman nuestro yo limitado. La unión de partículas para formar nuevos átomos, nuevos átomos que se unen y forman nuevas moléculas que se unen y forman nuevas células y así hasta que un ser con consciencia e inteligencia ama a otro y se une para perpetuar su especie... Una constante repleta de cambios en cada generación.

En realidad lo más sorprendente es que además, el ser humano pueda comprender su lugar dentro de la existencia, identificar la dualidad de su mente y llegar a vislumbrar la verdadera realidad de su verdadero estado, trascender su ego y alcanzar un estado alterado de conciencia en el que se une con todo lo existente, alcanzando la sabiduría sobre lo que él es y sobre lo que no es. El cerebro humano separa y diferencia y, aun mismo tiempo, puede unirse al conjunto del universo que le rodea. Lo que ha perdido o no sabe a día de hoy, es que esa capacidad, la tenemos todos.

En nuestro cerebro se encuentran las claves esenciales que nos permitirían tener conocimiento de la verdadera realidad de nuestra existencia. El problema es que aunque creamos que está muy desarrollado, no es más que un órgano a falta de descodificar. No lo conocemos plenamente y a pesar de la enorme cantidad de estudiosos que han intentado descifrar sus procesos con éxito, sigue siendo un misterio para el ser humano. No es capaz de procesar la velocidad de la luz y por lo tanto, incapaz de procesar la realidad básica de los objetos como lo son su conjunto de átomos. Nuestra mente colapsaría al ver las cosas como en realidad son. Miles de millones de átomos a nuestro alrededor viajando, uniéndose y separándose, saltando de un lugar a otro, en constante cambio... Sería un poco desconcertante el ver que nada es lo que parece, que lo que existe es como las imágenes que nos llegan de una pantalla de un televisor estropeado, percepciones nada sólidas y estables, sin color, ni forma, ni estado ni tan siquiera lugar...

Unidos y separados todos los componentes en un mismo espacio y tiempo con la "misión" de transformar el vacío, de crear... ¿Es difícil de imaginar, no? Pero la realidad es, lo comprendamos o no, que todos somos uno y en ese uno somos todo.

Una vez "accedí" a esa otra realidad y llegue hasta allí de forma espontánea, sin rezar, sin meditar, sin luchar, sin esforzarme, sin privarme, sin autocontrolarme, sin pensar ni hacer esfuerzos intelectivos y/o físicos y/o psíquicos de modo consciente. Yo llegué sin saber cómo, quizás casualidad, quizá porque mi destino quiso que mi cerebro estuviese preparado para ello, jamás lo sabré. Desde entonces esa vivencia cambio mi vida, mi visión de la misma y me hizo evolucionar hacia un estado de madurez de conocimientos acerca de mi interior y de los porqués de la vida y el funcionamiento del universo en general. Me mostró el amor universal. Y desde entonces no he dejado de buscarle explicación. A partir de esa vivencia, no han cesado los deseos de repetirla, experimentarla o llegar a ella de cualquier manera aunque ningún verbo conocido puede expresar lo que ningún sentido conocido puede llegar a sentir. La experiencia cumbre, de éxtasis, mística, libertad trascendental, fusión con Dios o como quiera denominarse, es entre otros muchos factores, uno de los mayores motivos de la mayoría de las creencias espirituales de las religiones.

La esencia de las religiones trata básicamente de llegar hasta esa realidad a través de sus enseñanzas solo que muchas tratan erróneamente de diferenciar y dividir la realidad del propio ser humano, siendo la realidad y yo una misma cosa. Existe una distorsión entre lo que es externo a nosotros y lo que nosotros realmente somos. Por esta razón las religiones parten de la base de que existe una dualidad entre nosotros y lo que no somos nosotros. Unos lo llaman Dios, otros Nirvana, otros Libertad Espiritual, otros enfermedad mental y muchos otros no creen que algo así exista (aunque si no existiera no tendríamos la capacidad de elegir entre si existe o no). Nadie puede estar en nuestra mente y observarnos y ha sido la falta de entendimiento por lo que han sido siempre mal interpretadas las palabras de sabios, santos y mentes espirituales a lo largo de la historia.

Me parecen positivas las religiones, siempre y cuando sean bien descifradas. La mayoría de ellas predicán el bien por encima de todas las cosas. Y estoy de acuerdo. Los pensamientos destructivos provocan la ira y el odio y estos a un mismo tiempo hábitos y conductas repetitivos sobre los mismos estados una y otra vez, asediándonos constantemente. Al final los pensamientos que conllevan

sufrimiento son los que se repiten insistentemente en nuestra mente atormentándonos y estropeando nuestro estado de ánimo. Así pues, las religiones promueven sabiduría práctica para eliminar los malos hábitos que nos bombardean y poder llegar a vaciar la mente de aquello que nos hace sufrir.

La liberación de los deseos, de modificación del pasado o de preocupación por el futuro y la supresión del sufrimiento por aquello que ya sucedió y por lo que no sabemos si sucederá, te permite vivir el presente en plenitud, con toda su intensidad y totalidad y además, te da la oportunidad de trascender, de evolucionar, de elevarte, de desarrollarte como individuo. Es por ello que la libertad es mucho más que una palabra clave en la consecución de la felicidad.

La ciencia da cuenta de que estás experiencias existen y aunque parezca increíble, su interpretación de las mismas no dista demasiado de la racionalidad. Ya vemos, en Física, que todo es posible.

Lo que si es cierto es que lo que unifica tanto a las religiones como a las personas que no son religiosas o espirituales, es que todas parten de la creencia en el amor. Sea como sea ese amor, abstracto o concreto, a Dios o entre la unión de partículas, todas coinciden en algo. El amor existe. Y para que la existencia se perpetúe en el tiempo y en el espacio ha de reproducirse, es decir, ha de unirse, ha de "amar." Y no hablo y no hablaré a lo largo de este escrito de amor romántico, no quiero que se entienda como tal. Amor como la tendencia de cualquier elemento a unirse con otro para reproducirse, para crear. Amor como fusión para la producción de energía y con ello, de materia.

Por el motivo que sea, la forma de conocer el amor universal pasa por el conocimiento de nosotros mismos, con el entendimiento de nuestro cerebro y de nuestros procesos internos mentales y/o psicológicos. Yo apuesto por nuestro órgano más evolucionado, capaz de conectar sus neuronas y crear un proceso de entendimiento completo de nuestras vivencias. Analizándolo sabremos cual es verdaderamente la realidad que vivimos.

En lo que voy a redactar hay ciencia y probablemente, ciencia-ficción. Una miscelánea que oscila entre las pruebas científicas y mi propia deducción, intuición e imaginación.

Esta es la historia de mi interpretación acerca de mi vivencia transpersonal, una vivencia que me ha hecho creer que existe una realidad mas autentica y hermosa que la que vivimos y a la que todos podemos llegar a través de la libertad de nuestra esencia.

MI EXPERIENCIA

Existen 3 candidatos con buenas actitudes para volver al Uno. Estos son el músico, el filósofo y el enamorado.

Plotino (Eneadas, I, 3)

En Febrero de 2003, tuve una experiencia iluminatoria que cambió mi vida y desde entonces se ha convertido en mi mejor recuerdo, mi mayor anhelo y mi mayor pasión. Yo era una chica normal supongo. A los 23 años era distraída e inconsciente, irresponsable e inmadura, solitaria pero dependiente, arisca y despegada, incomprendida y rebelde, egoísta e introvertida, luchadora de pensamientos y pasiva de actos, inculta e ignorante totalmente de temas trascendentales pero también sincera y generosa, fiel y honesta, bonachona y comprensiva, legal y honrada, romántica y pasional, empática e intuitiva, pícara e inquieta, espontánea y natural, creativa y astuta, divertida y vividora. Y muchos de todos estos aspectos siguen sin cambiar. También he de reconocer que coqueteé con drogas y a través de ellas conocí los estados alterados de consciencia.

Me gustaba experimentarlo todo, conocerlo todo, abarcarlo todo, pero por encima de todas las cosas lo que más deseaba aprehender era el amor. Por aquel entonces no había para mí un amor más elevado que el de la auténtica entrega de una mujer a un hombre y viceversa. La unión de dos seres en todos los sentidos siempre me ha parecido un hecho evolutivo fascinante y en consecuencia, pensaba que la mayor búsqueda en la vida era encontrar pareja y perpetuar la especie, convirtiéndonos en inmortales con la descendencia genética. Al fin y al cabo, tan solo era una niña que sufría por amores no correspondidos y que soñaba románticamente siempre con ese hombre que cubriría todas esas necesidades de las que el entorno nunca se ocupó. En lo único en lo que había creído firmemente era en que si alguna vez me encontraba con ese hombre, lo amaría eternamente. Y ese hombre llegó pero eternamente se convirtió en un tiempo fugaz. Fui yo quien dejó de amarle y el comienzo de mi despertar fue el darme cuenta de que ni siquiera podía ser fiel a mi principio más firme. Una vez hallado el amor buscado y ver que no era lo que yo siempre esperé, se abrió en mí la brecha de la duda acerca de lo que era y no era relevante en mi vida. Al dudar de lo que yo creía indudable, la duda se apoderó de mí en todos y cada uno de los aspectos de mi ser.

La culpabilidad me hizo buscar el perdón y éste, el amor hacia mi misma y a su vez éste, un amor por encima de mi misma. Primeramente pasé por un proceso muy largo de crisis personal y espiritual que modificó radicalmente mi visión de la realidad que vivía. Poco a poco fui siendo consciente de las imposiciones que la sociedad, la cultura y la familia van inculcando a uno sin que nos planteemos si verdaderamente nos pertenecen o no. El inicio podría definirse como un vuelo en picado hacia las profundidades de mis aprendizajes, principios y convicciones. Una bajada hacía las sombras ocultas de mi personalidad. Definitivamente el comienzo se plantea en un momento de dudas, incompreensión, desconsuelo y búsqueda de la esencia de mi verdadero ser.

En una fase intermedia se produce un paseo consciente por los errores del pasado y por los caminos recorridos en la ignorancia, una carrera atropellada por el proceso de la decepción y el sufrimiento.

Y finalmente una fase en la que me hice consciente de que existe la posibilidad de liberarte del mismo. Las claves para mí, entre otras muchas, fueron esperanza, confianza, esfuerzo y coraje.

Durante esa transformación se produjo (en sentido metafórico) una bajada a los infiernos donde uno muere para poder renacer con nuevas formas de pensar, sentir, actuar y crear. Supongo que influye darse cuenta de que desde que tienes uso de razón, aquello que creías firmemente que era, no es

así. Para que se diera en mí la vivencia de la experiencia transpersonal tuve que vaciarme literalmente de creencias e ideologías que había estado recopilando durante toda mi vida. Aunque todo comienza al venirse abajo el concepto de amor que yo siempre había atesorado como una verdad irrefutable, los demás objetos e ideas conceptuales le siguieron casi instantáneamente. Renunciar a tu personalidad, a tus principios, a tu visión de la realidad y dudar de todos los elementos que te hacen ser tú es deshacerse de tu yo al completo con todo lo que eso conlleva. Imaginad borrar de vuestras mentes lo que pensáis acerca del amor, de la amistad, de la familia, de la mente, de la ciencia, de la religión, de la política, de la cultura, del universo, de la materia... La vacuidad da mucho miedo porque se produce una enorme inestabilidad en tu interior y se deposita en ti la absoluta inseguridad en todo lo que te rodea. Y no confiar en nada del exterior te hace ver al mismo como algo inexistente. Si el exterior no existe ¿Cómo puedes estar seguro de quien eres tú?

Así comenzó el viaje que me llevó a descubrir que el cerebro humano está capacitado para descubrir otra realidad, tan auténtica como la que vivimos. Una realidad sin sufrimiento. Una realidad perfecta. Una realidad impregnada de amor y felicidad. Una realidad creada por el sí mismo. El proceso que yo viví fue del todo a la nada y de la nada al todo. Desperté. Renací. Me reprogramé. Eliminé todo aquello que ya no me servía y busqué mi verdad, me volví a crear.

Al término de esa vorágine de aprendizaje y autoconocimiento, sufrimiento y confusión, el destino me “bendijo” con una experiencia espontánea y mágica que me quitó la venda de los ojos de una forma devastadora. Algunos lo llaman experiencia mística o éxtasis, otros estado alterado de consciencia o trascendencia del ego, otros unión cósmica o universal y los más creyentes, fusión con Dios. Aun no he conseguido nombrar aquella vivencia de manera definitiva puesto que carezco de vocabulario para definirla.

Como dice Lao Tse “El Tao que se intenta aprehender no es el Tao mismo; el nombre que se le da no es su nombre adecuado”.

Mi experiencia se produce en el proceso intermedio entre el sueño y el estado de vigilia. Fue durante un sueño porque al abrir los ojos recordé el sueño como lo que era y cuando pasé a otro estado, reconocí el cambio, fui consciente de él y lo supe al instante. Los sueños son imprecisos e impredecibles y te aportan una información mal estructurada y cifrada por lo que mi relato del mismo puede que quede inexacto. En él, caminaba con tres amigos de la infancia por la segunda planta de un caserón viejo y medio derruido en medio de la nada. Íbamos en fila india atravesando un pasillo amplio y oscuro cuyo suelo lo formaban tablonces robustos de algún árbol de madera maciza. Avanzamos por el corredor iluminado tan solo por la luz de una luna llena, grande y muy blanca que entraba a través de un gran ventanal situado a la izquierda del pasillo, abierto de par en par, cuyas hojas estaban adornadas con un marco en forma de cruz realizado con la misma madera laminada que los tablonces del suelo. Observé fijamente a la luna durante un tiempo y al volver la mirada hacia el pasillo mis amigos habían desaparecido y un hombre de mediana edad, de unos 40 años con pelo corto, gafas y gabardina marrón, vestido de forma actual, se me fue acercando desde el final del pasillo y cuando llegó frente a mí, me sonrió y me dijo “Ven conmigo y te enseñaré la verdadera Realidad”. No abrí la boca, no pregunté nada ni me extrañé, ni sentí miedo ni aprensión, le seguí sin miramientos. Avanzamos juntos por la oscuridad hasta que a lo lejos vi una luz blanca extremadamente brillante que salía a través de una puerta ancha sin cerco con forma de arco en la parte superior (luego me recordó a los arcos de la Mezquita de Córdoba). Como una perfecta abertura de la luz en la oscuridad. Cuando alcancé el umbral, me quedé unos segundos frente a él y tomé la decisión de cruzarlo. A partir de ese preciso momento fui consciente de que había estado soñando pero que ahora me enfrentaba a una nueva realidad que mi ego no podía identificar con ninguno de mis sentidos conocidos puesto que fue como si esa luz cegadora se fusionara conmigo y yo con ella estando y/o siendo uno y todo lo que existe a una misma vez. Una luz de excepcional brillantez fluyó por todo mi cerebro y mi ego comenzó a desintegrarse en ella. Después mi yo se volatilizó, se anuló. Se fundió con un elemento externo y desapareció, disuelto en una unidad mayor. Se deshizo en el propio objeto de conocimiento. Imaginaos que sois una gota de agua que cae al mar y se descompone en él, conservando su individualidad y a un mismo tiempo formando parte de una

extensión de agua sin confinamientos. Ahora imaginaos que vuestro yo, vuestra capacidad racional y lógica, intelectual, emocional y fisiológica, no solo está ausente sino que además está unida a la consciencia universal, conectada con todo lo que existe. Estaba solamente viviendo, realizando solo ese proceso porque todas las demás operaciones mentales estaban suspendidas.

Jamás pensé que el ser humano podía ser el observador y el observado, sujeto y objeto, al mismo tiempo. A su vez “sentí” la libertad absoluta de mi ser sin límites físicos, mentales y/o espirituales y de pertenencia a todo lo que es y no es junto a una firme convicción de la existencia de “otra realidad” más que habitualmente no alcanzamos a “ver” en la que el amor elevado y sin obstáculos ni restricciones, era nuestra conexión para alcanzarla.

Así me mantuve, sin espacio ni tiempo ni sentidos hasta que mi ego volvió, se hizo consciente de que aquello que estaba viviendo era algo desconocido y me entró el pánico. Entró el juicio y la razón y empecé a pensar. Y me convencí de que estaba muriendo porque esa vivencia era tan radicalmente opuesta a mis experiencias anteriores, que mi mente racional pensó que ese era el último estado de sí misma. En ese momento solo podía sentir un terror amplificado a límites que jamás pensé que podría alcanzar una emoción y empecé a repetirme con una fuerza propia de la supervivencia “abre los ojos, abre los ojos, abre los ojos” y cuando físicamente eso ocurrió, ya me había cambiado la percepción de la realidad para siempre. Fue difícil de digerir porque no tenía la más mínima idea de lo que había ocurrido. Desperté boca arriba, totalmente estirada, con las manos apoyadas en el pecho, como los muertos. Mi corazón palpitaba muy deprisa y estaba jadeando y respirando entrecortadamente. Estaba llena de pánico y de confusión, mi mente funcionaba velozmente tratando de dar una explicación lógica a aquella vivencia totalmente inidentificable, única y extraordinaria. Ni siquiera a día de hoy tengo una definición clara de que me ocurrió.

Lo primero que pensé es que me había vuelto loca y que tenía que hablar con un psiquiatra. No lo hice porque lo que había vivido me pareció más real y auténtico que la realidad misma, no compartía las características de las denominadas enfermedades mentales y además, tenía una base cerebral científica. Pienso que el camino del ser humano sigue obligatoriamente la escalera ascendente de la evolución y la locura sería descender (es decir, sufrir), característica extrínseca totalmente de la evolución, de la que pienso yo, parte la base de estas experiencias místicas. Al consultarlo en libros y por Internet comprendí que era una vivencia común de los seres a lo largo de toda la Historia de la Humanidad. Sincrónicamente comenzó a llegarme información sobre los místicos y sus experiencias y al indagar sobre las mismas comprendí que todas las definiciones que se habían echo sobre el tema !!!Las compartía!!! y que me identificaba con todas esas experiencias puesto que todas esas vivencias eran iguales que la mía. Equipararse a místicos de hace 2000 años de antigüedad da mucho respeto. Fue muy pero que muy impactante descubrirlo. Para una mujer atea como yo y desconocedora de temas espirituales la experiencia fue devastadora. Me mató y me hizo renacer con una visión totalmente diferente de la existencia porque había “visto” una dimensión de nuestro ser única, inexpresable e indefinible de todo lo que existe y una verdad irrefutable e irrefutable. Como en Matrix, una vez que has tomado la pastilla roja y ves la VERDAD, ya no hay marcha atrás.

TODOS SOMOS UNO Y LO QUE NOS CONECTA ES EL AMOR

A partir de entonces Todo estaba en el lugar, el instante y la forma en que tenía que estar. Ya no era la persona que hasta ahora había sido, era quien quería ser, lo que debería haber sido si el miedo no hubiese atenazado mis potencialidades. Cambiaron mis valores ético-morales, no quedó ningún rastro de apegos, dudas, desconfianza, aprensión, ansiedad, amargura o infelicidad, mis principios se hicieron mas flexibles, se desarrollo el respeto y la adoración a la naturaleza, comprendí donde reside el amor y cuales son sus fundamentos para hallarlo, se instaló en mi la compasión por todos los seres y al sentir a otros como parte de mi, me convertí en mejor persona. Probablemente exista un lado egoísta al afirmar que el que hace bien a otro se lo hace a uno mismo pero creo que es una verdad rotunda. Es un crecimiento simbiótico con el universo. Y su base es el amor (no romántico, claro)

Mi sensibilidad se expandió a todo lo que existe llorando por el sufrimiento de todos los seres, se instaló profundamente en mi la alegría de vivir y de disfrutar al máximo cada instante y sentía gratitud

del mismo oxígeno que respiraba. No había deseo en mi presente, no había pasado ni futuro en mi presente, estaba constantemente despierta y consciente del ahora. Lo amaba todo porque todo encajaba, no había que hacer ningún cambio en el presente porque todo era como tenía que ser. Si un acontecimiento no se ha producido de cierta manera es porque no había otra forma de que se produjera. Tenía que ser así y así era perfecto. ¿Os imagináis que todo saliera según lo previsto? ¿Qué manejarais el momento? La atención consciente con la que vivía en cada momento hizo posible que creyera fuertemente en el sincrodestino y pudiera ver con claridad sus señales. Entendí que hay un orden universal en el que todos los elementos que existen trabajan en común por el bien de cada uno de ellos y de su conjunto unificado. Entendí el significado y la transcendencia del amor universal.

Desapareció el ego y a su vez el egoísmo, eliminó el miedo a la muerte, la dualidad y la confusión y trajo sabiduría, paz y felicidad constante prolongada en el tiempo. Desde aquel momento y hasta que el deseo y el miedo volvieron a mi vida (aproximadamente un año y medio después), el amor universal bañó ese presente y cada uno de mis actos posteriores. Fue la etapa más creativa y esplendorosa de mi vida. Vivir el aquí y el ahora tiene un valor incalculable y yo comprendí y asimilé, por y para siempre, ese valor.

Quizás se entienda mejor con la descripción que hace de su vivencia J.A.Sydmons:

*Una característica fundamental de la consciencia cósmica es una clara consciencia del cosmos, es decir, de la vida y del orden del universo. Junto con la consciencia del cosmos se produce una iluminación intelectual, que por sí sola, podría situar al individuo en un nuevo plano de la existencia - lo haría incluso miembro de una nueva especie. A esto se une un estado de exaltación moral, una sensación indescriptible de elevación, de júbilo y alegría y una activación del **sentido moral** que es por entero sorprendente y más importante que el poder intelectual incrementado. Con esto se alcanza lo que puede llamarse el sentido de inmortalidad, una consciencia de la vida eterna; no una convicción de que la alcanzara, sino la consciencia de que la posee ya...*

...Inmediatamente me sobrevino un sentimiento de alegría, de felicidad inmensa acompañada o seguida de una iluminación intelectual imposible de describir. Entre otras cosas, no llegue simplemente a creer sino que vi que el universo no está compuesto de materia muerta, sino que por el contrario constituye una presencia viva; me hice así consciente de la vida eterna. No era la convicción de que alcanzaría la vida eterna sino la consciencia de que ya la poseía; vi que todos los hombres son inmortales, que el orden cósmico es tal que todas las cosas trabajan juntas por el bien de todas y cada una de ellas, que el principio básico del mundo, de todos los mundos, es lo que llamamos amor. Que la felicidad de cada uno y de todos, es, a largo plazo, absolutamente segura...esta visión, esta convicción, puedo decir esta consciencia, nunca se ha perdido, ni siquiera en momentos de profunda depresión.

Estoy convencida de que el camino que conduce a esta experiencia pasa por el conocimiento del sí mismo. Para conocernos hemos de observar a nuestro yo y para alcanzar el estado de no-existencia del ego personal, la mente tiene que mantenerse en quietud, vacía, sin oscilar entre recuerdos y ensoñaciones, ya que en este estado de no actividad, los pensamientos, ideas y conocimientos cesan así como el tiempo y el espacio. Una mente libre, no activa, empieza por la liberación del deseo. Por ello, según los budistas, lo esencial de la iluminación no es la intuición de que el sufrimiento proviene del deseo sino que para el sabio, es que no exista el yo que pueda generar el deseo. Lamentablemente los años pasan y el deseo es un enemigo incansable que viene acompañado por el miedo y poco a poco dejas de luchar contra todo lo que no forma parte de ti y empiezas a adaptarte perdiendo cada vez más tu autenticidad y unicidad. Y cuando crees que estás estancado y no eres feliz, el instinto de supervivencia y la ayuda del Universo te recuerdan que ya has crecido lo suficiente como para tener el valor de no volver a dudar nunca más de tu potencialidad como ser humano.

No somos marionetas de Dios, Universo, Realidad o como quiera llamarse. Somos lo mismo que él y nuestra existencia común y unificada le ha regalado al ser humano evolucionar hasta tener el órgano adecuado para poder conectarnos entre esa otra "dimensión" de nosotros y nosotros mismos.

PERO ¿QUE ES LA EXPERIENCIA MISTICA O LIBERTAD TRANSCENDENTAL?

El hombre, más que alcanzar la divinidad,
alcanza aquello que de divino hay en el hombre, su propia alma,
pues ésta no se libera del cuerpo sino del yo.

El ser humano es capaz de acceder a una realidad distinta de la realidad cotidiana, una realidad más oculta y de difícil acceso pero más gratificante y beneficiosa para el que la ha experimentado. Esta segunda realidad es a la que se llega en el éxtasis místico o de experiencia de trascendencia, a la que han aspirado humanos de todas las épocas, culturas y religiones. Los místicos de todas partes del mundo, de todo tipo de creencias, filosofías e ideologías se han esforzado en conseguir el conocimiento directo de esa realidad y una vez experimentado, en repetirlo. Si no podían alcanzarlo con la danza, la meditación, la concentración, ejercicios de respiración, provocándose estados límite del dolor, con privación sensorial y de alimentos y/o bebidas, se recurría a la naturaleza, a plantas con principios activos como la mescalina (un alcaloide de origen vegetal que se encuentra en plantas como el peyote o el San Pedro), psilocibina (se halla presente en muchas especies de hongos), salvia divinorum (una planta de la familia de la menta con importantes efectos psicoactivos) ayahuasca (una liana que crece en la selva y que te lleva "al mundo de los dioses") y posteriormente a las drogas alucinógenas como la heroína, cocaína o LSD.

Dicha realidad, tiene una base cerebral como la primera y es tan autentica como nuestra realidad cotidiana, al menos desde el punto de vista neurofisiológico ya que responde a la activación de ciertas estructuras cerebrales, lógicamente distintas de las que se activan cuando percibimos la realidad cotidiana. Dichas estructuras son las encargadas, entre otras muchas cosas, de darle un significado biológico, emocional, a los estímulos que provienen del entorno, algo imprescindible para la supervivencia.

La postura no-dualista de considerar la mente fruto de la actividad cerebral incluye que toda experiencia tiene su base cerebral. Todas esas experiencias son precisamente eso: experiencias y como todas ellas, se sustentan en la actividad de estructuras del cerebro humano. Tienen base neurobiológica, es decir, provienen de la activación de una parte de nuestro cerebro. Las pruebas de dicha base son que puede provocarse por estimulación de ciertas estructuras cerebrales y que dichas experiencias son inherentes al ser humano.

Nuestra civilización occidental con la preferencia de la vida ordenada y lógica ha reprimido una parte tan importante de nuestro ser como es el inconsciente, fuente de inspiración, intuiciones y sentimientos. El sistema límbico, sede probable del inconsciente, dará lugar a lo largo de la evolución a la corteza cerebral, sede probable de la consciencia. La cuestión es averiguar si en la consciencia o en la inconsciencia está la sede de la libertad y como llegar hasta ella.

Los creyentes pueden asumir que la existencia de estas estructuras es necesaria para la comunicación con la divinidad porque si no existieran esa conexión divina no seria posible biológicamente hablando. Los no creyentes pueden pensar que la religión y los fenómenos místicos que han sustentado las convicciones de tantos fundadores de religiones, tienen todos su explicación y base en el cerebro humano. Ciencia y religión pertenecen a dos esferas distintas de la actividad cerebral humana y difícilmente pueda algún día una de ellas explicar la otra

¿Qué es la experiencia mística?

Se llama místico al éxtasis que se produce cuando en él tiene lugar una unión con un elemento externo al sujeto o "divinidad". La experiencia va acompañada de una sensación de la manifestación de la libertad interna, sensación oceánica de fusión con el Todo, con la naturaleza, con el infinito, comprendiendo una realidad más allá del tiempo y del espacio. Estado que, una vez alcanzado, transforma la visión de quien lo alcanza. Esa percepción no es otra cosa que el despertar de estructuras cerebrales del cerebro que están dormidas, no activadas. No se trata de ninguna abstracción intelectual o pensamiento lógico-analítico sino de un sentimiento o emoción que proviene de estructuras cerebrales subcorticales, de partes del cerebro que tienen que ver con ellas, es decir, el sistema límbico. Si la activación de nuestro sistema límbico es capaz de producir esas experiencias, la espiritualidad es algo inherente al ser humano y por su naturaleza está inseparablemente unido a él. Iluminarse, entrar en éxtasis, trance, raptó o arrebató significa:

-entrar en un estado de consciencia distinto al estado de consciencia normal ya que se convierte en insensible a estímulos externos.

-quedan eliminadas las sensaciones corporales. No se es consciente de tener cuerpo.

-la vivencia está en el terreno de lo psíquico, en el mundo de funciones y contenidos psicológicos

-estas vivencias psíquicas profundas se escapan al control normal del yo consciente

Para que cualquier experiencia sea aceptada como experiencia extática, tendría que tener al menos dos de las siguientes sensaciones (en la mayoría de las experiencias se dan prácticamente casi todos a una misma vez): unidad, eternidad, renacimiento, satisfacción, gratitud, alegría de vivir, perfección, conexión, conocimientos no adquiridos... Y al menos una de las siguientes sensaciones: pérdida del tiempo y del espacio, de la mundanalidad, de la duda, del miedo, del deseo, del sufrimiento...

Lo cierto es que este tipo de experiencias son de lo más variopintas: sensaciones de estar arriba, de contacto, engrandecimiento y mejora del ser, pérdida del yo, pérdida de la diferencia entre tiempo y lugar, sensaciones de luz y/o calor, paz, calma, sensaciones de liquidez, inexpresabilidad, liberación, sensaciones de dolor, pérdida de la limitación, sentimiento de terror (se sabe que la estimulación de determinadas estructuras del sistema límbico como la amígdala producen sensaciones de pavor, pero muy cercanas se encuentran otras que son capaces de producir una sensación de bienestar y felicidad, de ahí el sentir emociones contradictorias)

Naturalmente, no todas estas sensaciones se dan en una sola experiencia, sino que han sido descritas en numerosas experiencias místicas demasiado similares para haber sido vividas por diversas personas y en diferentes tiempos. La mayoría de los autores que han escrito sobre este tema de la experiencia mística insisten en el enorme parecido entre los fenómenos que se producen en este tipo de vivencias en las diversas culturas, religiones y épocas de la humanidad diferentes. Las diferencias vendrían dadas por la diversa formación cultural de las personas implicadas. Si la experiencia mística es el producto de una activación del cerebro, no puede sino estar acompañada de aquellos factores que han moldeado la mente del individuo a lo largo de su formación cultural. Aunque sólo sea por los contenidos de la memoria, es lógico pensar que la persona que tiene este tipo de experiencias recurra a esos contenidos que son los que ha recibido a lo largo de su vida. No se ha dado ningún caso en que un budista pueda ver, en el marco de esa experiencia cumbre, a figuras como la Virgen María de la misma manera que un agnóstico nunca en sus vivencias ha podido ver o hablar con figuras de las religiones. Veamos el relato de Santa Teresa:

"En la oración de unión, el alma está completamente despierta con respecto a Dios, pero completamente dormida en lo que respecta a las cosas de este mundo y como si estuviese desprovista de todo sentimiento e, incluso si así quisiera, no podría pensar en nada. Así pues, no necesita utilizar ningún artificio para detener el uso de su comprensión, queda tan impresionada con la inactividad que no sabe lo que ama, ni como lo hace, ni lo que desea. Resumiendo, está totalmente muerta para las cosas del mundo y vive solamente en Dios...no sé ni tan siquiera si en este estado le

queda suficiente vida para respirar. Me parece que no o, al menos, si respira no se da cuenta. Su intelecto estaría dispuesto a entender alguna cosa de lo que le está pasando, pero ahora tiene tan poca fuerza que no puede actuar en ningún sentido. Por eso, una persona que cae en un desfallecimiento profundo parece muerta...Así, Dios, cuando levanta a un alma en unión con él mismo, suspende la acción natural de todas sus facultades. No ve, ni oye, ni comprende, mientras está unida a Dios. Pero este tiempo siempre es corto e incluso parece más corto de lo que es. Dios se instala en el interior de este alma de tal manera que, cuando ella vuelve en sí, le es completamente imposible dudar que ha estado en Dios y Dios en ella. Esta verdad queda impresa en ella con tanta fuerza que, incluso si pasan muchos años sin que vuelva, no puede olvidar el favor que ha recibido ni dudar de su realidad. Si, sin embargo, preguntáis como es cómo es posible que el alma pueda ver y entender que ha estado en Dios, si durante la unión ni tiene vista ni puede entender nada, contesto que no lo ve entonces, sino que lo ve claramente mas tarde, cuando ha vuelto en si, y no por una visión sino por una certeza que habita en ella y que solo Dios le puede dar...

...Pero, repetiréis, ¿cómo puede tenerse esta certeza de cosas que no se ven? Esta pregunta no puedo responderla. Éstos son secretos de la omnipotencia de Dios que no me corresponde penetrar. Todo lo que sé es que digo la verdad, y nunca creeré que ningún alma que no posea esta certeza haya estado realmente unida a Dios.

William James (1842-1909), en “Las variedades de las experiencia religiosa” cita ciertas pautas comunes para identificar los estados místicos, independientemente de quien los viviera en el tiempo y en el espacio:

-Inefabilidad: El sujeto de la vivencia afirma inmediatamente que el estado desafía la expresión, que no puede darse en palabras ninguna información adecuada que explique su contenido. De esto se deduce que esa cualidad ha de experimentarse directamente, que no puede comunicarse ni transferirse a los demás. Es como tratar de explicarle a un ciego de nacimiento que es la luz o a alguien que nunca se ha enamorado, que es el amor.

-Cualidad de conocimiento: son estados de penetración en la verdad, insondables para el intelecto discursivo. Son iluminaciones o revelaciones repletas de sentido e importancia. Certeza de haber adquirido un conocimiento de la verdad absoluta acerca de una realidad diferente a la que has vivido hasta el momento.

-Transitoriedad: los estados místicos no se mantienen mucho tiempo. Suelen durar entre media hora y dos horas como mucho aunque la persona que los vivencia no sabe reconocer el tiempo transcurrido.

-Pasividad: aunque dichos estados pueden estimularse por medio de operaciones voluntarias previas, una vez dentro de la vivencia, el sujeto siente como si su propia voluntad fuese sometida, sin opciones para no vivir la experiencia. No puede detenerla ni no experimentarla.

El filósofo norteamericano W. T. Stace (1886-1967) planteó toda una serie de puntos comunes a todas las experiencias místicas. El psiquiatra norteamericano W. N. Pahnke elaboró asimismo una tipología de la experiencia mística basada precisamente en las características comunes de Stace. Éstas serían las siguientes:

1. Sensación de unidad de todo lo existente.
2. Pérdida del yo y del mundo, es decir, del sujeto y el objeto.
3. Pérdida del sentido del tiempo y del espacio.
4. Pérdida del sentido de la causalidad.
5. Sensaciones de alegría, bienaventuranza y paz; también, sensaciones de vitalidad y bienestar, tanto física como mentalmente.
6. Sensación de estar en contacto con lo sagrado.
7. Sensación de objetividad y realidad.
8. Superación del dualismo y aceptación de su paradoja.
9. Inefabilidad de la experiencia, es decir, indefinible.

10. Transitoriedad de la experiencia. El sujeto sólo puede mantenerse en el acto de contemplación por un breve momento.
11. Cambios positivos persistentes en la actitud y conducta.
12. Cualidad noética. Los estados místicos les parecen a quienes los experimentan que son también estados de conocimiento no adquiridos con anterioridad.
13. Sensaciones de elevación que pueden dividirse en dos tipos: sensaciones de elevarse en el aire o movimientos positivos hacia arriba, que son los más numerosos, y sensaciones de flotar o volar
14. Referencias a la luz que suelen ser, o bien referencias a fogonazos de luz, o bien a luminosidad sostenida. En ambos casos la luz es siempre blanca. También se dan referencias a sensaciones de calor.

Poco después Stace elabora de nuevo una lista de características comunes de la iluminación o libertad trascendental.

- La visión de unidad, expresada en la fórmula «Todo es Uno», percibida por los sentidos físicos en o a través de la multiplicidad de objetos.
- La aprehensión más concreta del Uno como una subjetividad en todas las cosas, como consciencia o Presencia viva. El descubrimiento de que nada está «realmente» muerto.
- La inefabilidad supuesta de la experiencia, imposible de ser descrita en palabras debido a cierta dificultad básica e inherente a utilizar la lógica, y no a la intensidad emocional.
- La consciencia unitaria, de la que es excluida toda multiplicidad de contenidos sensoriales, conceptuales o empíricos de forma que solo queda una unidad vacía.
- No espacialidad y temporalidad de la experiencia.
- Y yo añado el sentido paradójico de coincidencia de los opuestos.

Un psiquiatra canadiense, R. M. Burcke lo expresa de la siguiente manera:

Una de las razones por las que no me gustaba entrar en este tipo de trance era porque no podía describirlo. Ni ahora puedo encontrar las palabras que lo hagan inteligible. Consistía en una eliminación gradual pero rápidamente progresiva del espacio, del tiempo, de la sensación y de múltiples factores de experiencia que parecen calificar lo que gustamos de llamar nuestro yo. En la proporción en que estas condiciones de consciencia ordinaria eran sustraídas, el sentido de una consciencia adyacente o sustancial adquiría intensidad. Al final solo quedaba un yo puro, absoluto y abstracto. El universo parecía sin forma y vacío de significado. Pero el yo persistía, formidable en su vívida penetración, sintiendo la duda mas intensa sobre la realidad, a punto como parecía de encontrar que la existencia se disipa como lo hace una burbuja. Y entonces ¿Qué? la aprehensión de una disolución cercana, la terrible convicción de que ese estado era el ultimo del yo consciente, la sensación de que había recorrido la ultima fibra del ser hasta el borde del abismo y había llegado a la manifestación de la ilusión, eterna Maya, me agitó o pareció agitarme de nuevo.

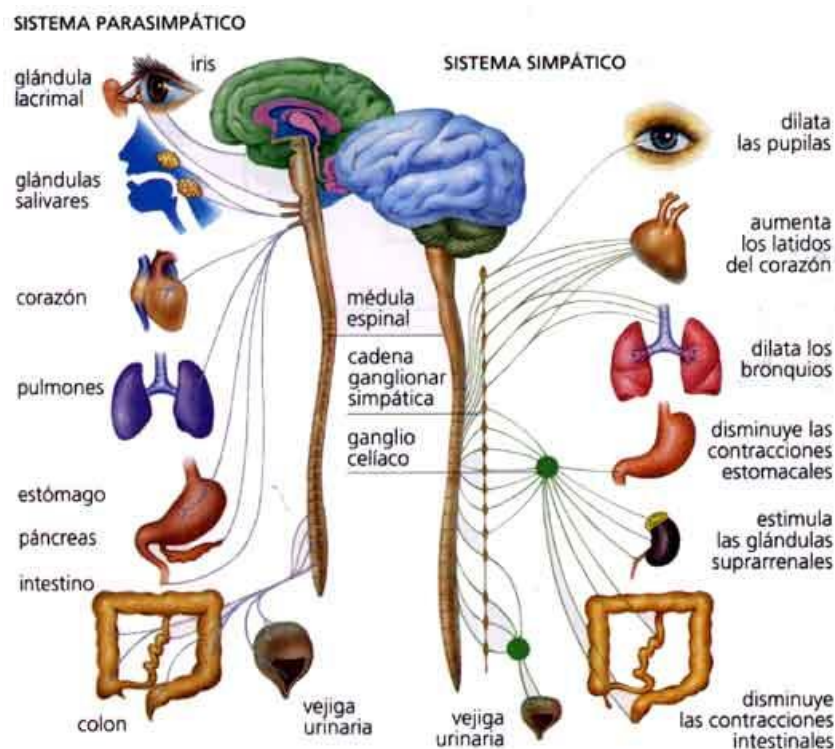
Partiendo de la base de que la mente no es otra cosa que la visión subjetiva de procesos objetivos que tienen lugar en nuestro cerebro, se puede afirmar que todas nuestras experiencias y conductas, incluidas las religiosas tienen una base orgánica cerebral, si se parte de una postura no-dualista de distinguir entre mente y cerebro como dos entidades de naturaleza distinta. Lo importante es saber donde se encuentran y como activarlas.

Por su carga emocional y por los trastornos en el sistema nervioso vegetativo durante estas experiencias, es claro que implicará a aquellas áreas cerebrales que se ocupan de las emociones, es decir, el sistema límbico y como estructuras periféricas el sistema nervioso vegetativo o autónomo. Veamos que es este sistema.

¿ES LA NEUROBIOLOGÍA LA RESPUESTA?

Lamentablemente mis conocimientos acerca de neurobiología son muy escasos así que en este apartado lo mejor que puedo hacer es citar a Francisco J. Rubia, catedrático de Fisiología entre otros títulos y resumir de su libro “La conexión divina” su capítulo “Fundamentos neurobiológicos del éxtasis”.

Aparte del sistema nervioso espinal o somático, poseemos un sistema nervioso vegetativo (SNV) porque se encarga del control visceral o autónomo, por ser involuntario. Este se divide en tres partes, el sistema nervioso simpático, parasimpático e intestinal. Es responsable de la regulación de funciones tan importantes como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal y la digestión. Ambos sistemas nerviosos trabajan conjuntamente y perfectamente entrelazados, por lo que es prácticamente imposible una separación anatómica entre ellos. A nivel periférico, esta separación es muy difícil, pero a nivel central, en el cerebro o en el tronco del encéfalo, imposible.

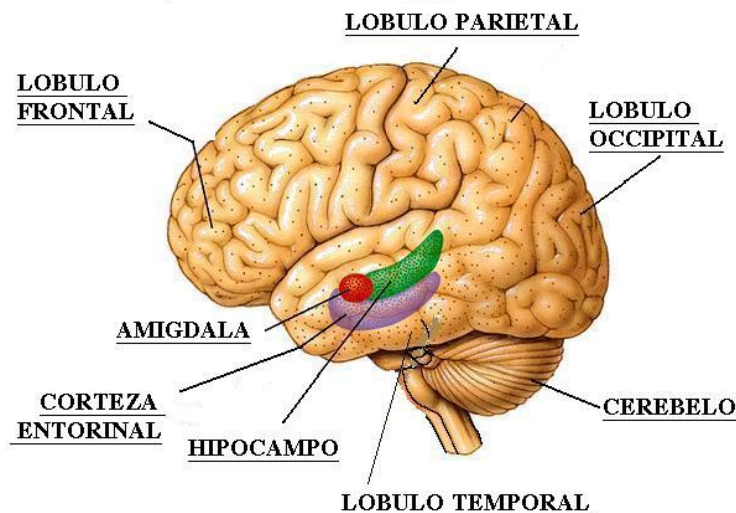


Las funciones del SNV son múltiples, pero pueden resumirse diciendo que se encargan de mantener la constancia del medio interno en el cuerpo frente a los cambios que pueden ocurrir en el entorno del organismo. Cualquier esfuerzo o modificación de la situación de reposo del organismo va acompañada de cambios en el sistema nervioso vegetativo o autónomo, que trata de mantener las funciones básicas del organismo en un equilibrio estable, a pesar de los cambios.

Para mantener las constantes vitales en equilibrio, el SNV tiene que tener en cuenta los cambios producidos en el organismo por la actividad del sistema nervioso espinal. Cada movimiento implica una modificación de muchas otras funciones que es necesario que se mantengan constantes. Esta tendencia a la constancia de las funciones internas del organismo está controlada por un ganglio central que se encuentra en el sistema límbico, denominado hipotálamo. Éste recibe información directamente de los órganos internos y ejerce su control también sobre estos órganos. Controla funciones tan vitales para el organismo como el metabolismo, la temperatura, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la sexualidad, la agresividad o la ingesta de líquidos o alimentos. Coordina la expresión corporal de los estados emocionales tanto de respuestas somáticas como autónomas.

Como parte del sistema límbico, el hipotálamo está en estrecha conexión con otras regiones de este sistema como la amígdala y el hipocampo, situados en la profundidad del lóbulo temporal. Este

sistema es el responsable de las emociones y los afectos y la estimulación de determinadas regiones del sistema límbico produce alucinaciones, sensaciones de estar fuera del cuerpo, ilusiones y otros síntomas que pueden acompañar a las experiencias místicas. Las estimulaciones del lóbulo temporal producidas por epilepsia circunscrita a esta parte del sistema límbico producen conversiones súbitas, éxtasis místico y otros fenómenos de carácter religioso o espiritual.



El núcleo de la amígdala es una estructura de gran importancia para la experiencia emocional ya que es esencial para interpretar los estados emocionales de otras personas, lo que hacemos continuamente de forma inconsciente. Si se estimula eléctricamente en seres humanos se producen sensaciones de miedo y pavor; por tanto, es muy posible que participe en aquellas visiones y alucinaciones de tipo negativo, terroríficas que tantos místicos han experimentado (de ahí “el temor a Dios”). No obstante, también se ha podido constatar que participa en experiencias placenteras. Las conexiones recíprocas del hipotálamo y el sistema límbico con la corteza cerebral provoca que los estados emocionales se hagan conscientes, generando lo que llamamos sentimientos.

La relación entre la experiencia de trascendencia o libertad trascendental y el sistema nervioso autónomo es clara. Numerosos estudios han confirmado la influencia que este tipo de experiencias tiene sobre dicho sistema, como el yoga, la meditación y otras técnicas, que suelen ir acompañadas de cambios significativos en la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la respiración. También se han hecho mediciones con la conducta eléctrica de la piel, que depende de la sudoración y esta conductancia también se encuentra alterada durante las experiencias místicas.

La hipótesis de Arthur J. Deickman explica que existen dos tipos básicos de técnicas para alcanzar la experiencia mística: la contemplación y la renuncia. Contemplación que significa la concentración en un objeto determinado anulando al mismo tiempo el pensamiento discursivo. La renuncia se refiere a todo tipo de placeres, pensamientos y distracciones. Por tanto, ambas técnicas pueden ser complementarias. Para Deikman los fenómenos místicos son debidos a una “desautomatización” de estructuras psicológicas que organizan, limitan, seleccionan e interpretan los estímulos perceptuales que llegan del exterior. El estado intelectual activo es reemplazado por un estado perceptual pasivo. El desuso de las estructuras cognitivas y preceptuales automáticas permite ganar en intensidad y riqueza sensoriales. Como esta desautomatización ocurre en el adulto, la experiencia aprovecha las memorias y funciones adultas que ahora están sometidas a otro tipo de consciencia. Si las estructuras cognitivas normales requieren para su funcionamiento de estímulos externos, se entiende que el aislamiento sensorial, la llamada deprivación o privación sensorial, sea capaz de interrumpir el funcionamiento de la mente lógico-analítica para dar paso al otro tipo de consciencia holística, característica de los estados místicos. Deikman da la siguiente explicación a las características típicas de dichos estados:

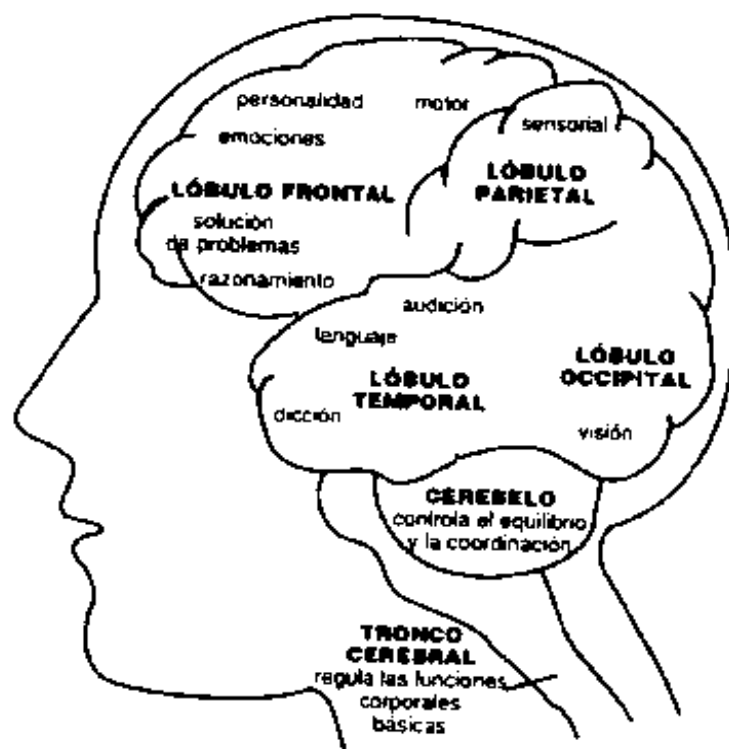
- Sentido intenso de realidad: se explica por la activación de estructuras límbicas (como la amígdala) que etiqueta los estímulos externos de acuerdo con los intereses de supervivencia del organismo, es decir, con su significación biológica. Este proceso es totalmente inconsciente ya que la supresión temporal de las funciones analíticas, por la desautomatización, puede que haga desplazar este sentido de la realidad a vivencias internas del individuo.

- Sensaciones o percepciones no comunes: más que percepciones de algo que llega de otro mundo, otra realidad u otra dimensión, lo que resulta relevante es el modo de percibir la unidad ya que el mundo perceptual y cognitivo es un tipo de organización que selecciona los estímulos y elimina los demás. Este proceso de desautomatización permitiría el acceso a aspectos de la realidad que normalmente están filtrados.

- La inefabilidad, la incapacidad de expresar con palabras estas vivencias, puede explicarse como una desconexión funcional y transitoria de la comunicación entre los hemisferios cerebrales, de forma que las vivencias holísticas (las estrategias individuales de aprendizaje) del hemisferio derecho no podrían expresarse verbalmente por no tener acceso a los centros del lenguaje del hemisferio izquierdo, donde, al parecer, también se encuentran las funciones analíticas de nuestro pensamiento, estas que parecen estar suspendidas durante el éxtasis.

Entre otras teorías se encuentra la del neurocirujano norteamericano Wilder Penfield (1891-1970) que estimuló a sus pacientes distintas partes de la corteza cerebral durante operaciones neuroquirúrgicas, descubriendo así que sólo la estimulación del lóbulo temporal producía alteraciones de la percepción de la experiencia o inducía experiencias que no eran reales.

También es conocido el síndrome de Gastaut-Geschwind, que ocurre en enfermos de epilepsia localizada en el lóbulo temporal. Se manifiesta en conversiones religiosas súbitas, hiper-religiosidad, hiper-moralismo, hipo-sexualidad (motivación sexual mínima o directamente ausente), hiper-grafía (tendencia a escribir profusamente), preocupaciones filosóficas exageradas, viscosidad social (incapacidad para terminar una conversación), circunstancialidad en el pensamiento (que se mueve de un pensamiento a otro), cambios fáciles de humor, desde la irritabilidad a la alegría..



El psicólogo canadiense Michael Persinger planteó la hipótesis de que las experiencias religiosas y místicas eran consecuencia de estimulación espontánea de las estructuras del lóbulo temporal. Estructuras del sistema límbico, como la amígdala y el hipocampo en las profundidades de este lóbulo, estarían asociadas con el sentido del yo en relación con el tiempo y el espacio, la concepción de sus límites dependiendo de la memoria y los componentes afectivos primarios, especialmente los aversivos. La estimulación extensa de la amígdala provoca miedo y ansiedad pero una estimulación más sutil es capaz de provocar experiencias cumbre y estados de intensa significación.

Las estructuras como la amígdala y el hipocampo se caracterizan por una inestabilidad eléctrica una vez estimuladas y además, en el lóbulo temporal ocurre el fenómeno de *kindling* (en electrofisiología esta palabra se utiliza para el fenómeno que ocurre en el cerebro cuando una región se estimula una y otra vez) resultando en una irritación crónica y una excitabilidad especial que puede desembocar en un ataque epiléptico. Persinger postula la existencia en el lóbulo temporal de patrones de descarga transitorios de las células nerviosas; es decir, epilepsia psicomotora, un tipo de epilepsia que puede quedar circunscrita al sistema límbico y no produce pérdida de consciencia cuando no afecta a la corteza cerebral.

Muchos de los síntomas característicos de la estimulación del lóbulo temporal aparecen también en las experiencias de libertad transcendental como la impresión de estar fuera del cuerpo, sensaciones vestibulares (viajar a través del tiempo y del espacio), sensaciones auditivas como escuchar voces de Dios o de seres espirituales, alteraciones perceptivas como luces brillantes, y también sensaciones de paz, tranquilidad, alegría y bienaventuranza.

Con estimulación electromagnética transcraneal (colocando un casco con bobinas en la cabeza del individuo para estimular el cerebro a través del cráneo), Persinger ha conseguido que al estimular el lóbulo temporal derecho de más de mil sujetos se cree en ellos la sensación de la presencia de seres espirituales como Jesús, Mahoma, Buda o el Espíritu del Cielo, dependiendo del trasfondo cultural de los sujetos en cuestión. En algunas personas agnósticas, por ejemplo, se generaban historias de abducción por alienígenas. Si focalizaba la estimulación hacia determinadas regiones de la amígdala, obtenía sensaciones sexuales en el sujeto de experimentación; si lo hacía en el lóbulo temporal del lado derecho, provocaba la sensación de una presencia negativa, un alienígena o el diablo; si lo hacía en el lóbulo temporal del lado izquierdo, la sensación era de presencia positiva, un ángel o Dios. Si focalizaba la estimulación en el hipocampo, producía la sensación de relajación que acompaña a la experiencia extática.

Arnold Mandell ha intentado ofrecer una explicación de estos fenómenos planteando la hipótesis de que determinadas drogas psicoactivas actúan bloqueando el efecto inhibitorio de la serotonina, un neurotransmisor cerebral, aumentando así la labilidad (alteraciones en la manifestación de la afectividad) de sus estructuras para producir el *kindling* que llevaría a la epilepsia del lóbulo.

La experiencia que estos individuos tienen, está ligada a la cultura de la que proceden y en la que se han criado. Las imágenes que ven, lo que oyen, lo que sienten y, por supuesto, el lenguaje en el que se expresan, no pueden ser otros que los de la propia cultura. El propio desarrollo cultural del individuo afectaría esa experiencia mística, al igual que a todas las demás experiencias humanas. Su denominador común tiene que ser aquellas estructuras cerebrales cuya activación hace posible estas experiencias. Y para su activación, las técnicas que la humanidad, a lo largo de los siglos, ha desarrollado para poder acceder a esa otra realidad que se puede llamar espiritual, transcendental o como se quiera, pero que es distinta de nuestra realidad cotidiana. Las técnicas pasivas tratan de apartar de la mente todo tipo de pensamientos y esperar en quietud que la experiencia se produzca. Las técnicas activas focalizan la concentración en un objeto determinado, ya sea una imagen, una palabra, sonido o la propia respiración hasta que poco a poco vaya desapareciendo la percepción del yo y se produzca la experiencia deseada. Estas técnicas van acompañadas por una superproducción de endorfinas, lo que explica el componente placentero, de felicidad y de bienestar.

La base neurobiológica de estas técnicas sería, según D'Aquili y Newberg, la siguiente: cuando la voluntad intenta limpiar la mente de pensamientos se debe producir una desaferentación (falta de

aferencias, es decir, informaciones periféricas) de las áreas de asociación del hemisferio derecho que están dedicadas a la orientación y cuando la excitación de éstas llega a un máximo, se produce el efecto de desbordamiento con una excitación del sistema de hiper-alerta y sensaciones de éxtasis.

La falta de estímulos periféricos (aferencias) en las zonas de la corteza parietal encargada de la orientación en el espacio explicaría la sensación subjetiva de espacio puro (pérdida del sentido normal de espacio); también explicaría la sensación de unidad-totalidad característica de estas experiencias. D'Aquili y Newberg asumen que el área de orientación de la corteza asociativa del hemisferio izquierdo, también queda desaferentada, por lo que surgiría la sensación de disolución del yo como contrapuesto al mundo exterior; todas las contradicciones desaparecerían y se superarían las dualidades. Esta situación no duraría mucho tiempo, por lo que este tipo de fenómeno es siempre, como ha sido referido por tantos místicos, transitorio. La implicación de la amígdala daría a la percepción de esa nueva "realidad" un significado profundo, lo que es subjetivamente percibido por el sujeto como una realidad más importante que la cotidiana. La percepción de luz puede estar también en relación con la estimulación del hipocampo.

La amígdala confiere a los estímulos externos el carácter emocional; mediante sus conexiones hipotalámicas tiene acceso al sistema nervioso autónomo, por lo que es capaz de desencadenar el sistema de alerta del organismo. El hipocampo estaría conjuntamente con la amígdala para focalizar la atención en aquellos estímulos que son relevantes para el organismo, para generar emociones y para unir estas emociones con imágenes y contenidos de la memoria. Entre el hipotálamo, la amígdala, el hipocampo y el área de asociación dedicada a la orientación se establecería un circuito que se reforzaría a medida que aumenta la concentración del individuo sobre el objeto. Llegado un momento de gran excitación, las regiones encargadas de la alerta en el hipotálamo llegarían a desbordarse y se produciría un estado de tranquilidad profunda con la experiencia extática.

Es difícil hoy por hoy localizar las estructuras responsables de esta forma de aprehender el mundo, pero podemos decir que se encuentran en las profundidades del lóbulo temporal, preferentemente el derecho, cuya activación produce estas experiencias místicas.

Por tanto, es muy posible que las estructuras del sistema límbico, principalmente el hipocampo y la amígdala, sean responsables de estas vivencias que han sido tan importantes no sólo en la historia de la humanidad, sino también en la experiencia humana de la trascendencia y sus consecuencias de tipo místico y religioso.

Para el creyente es importante saber que existen en su cerebro estructuras que hacen posible estas experiencias y puede atribuir estas estructuras a la previsión divina que hace posible la comunicación entre ambos. Para el no creyente, estas estructuras serían las responsables de la creencia en seres externos a nosotros o sobrenaturales, que no serían otra cosa que proyecciones al mundo exterior de nuestro cerebro. La activación de estas estructuras cerebrales, sea en condiciones normales o patológicas, explicaría el fenómeno religioso, así como su universalidad en todas las culturas.

Hoy nadie parece dudar de que el funcionamiento de este sistema sea en su gran mayoría inconsciente como lo es el instinto, la intuición o la creatividad. Si el inconsciente maneja nuestras experiencias conscientes ¿tenemos o no libertad para elegir? En el caso de la experiencia mística, ¿en que grado tenemos en nuestras manos libertad para que se produzcan?

¿REALMENTE EXISTE LA LIBERTAD?

El hombre es libre cuando es capaz de elegir sin estar coaccionado por otras personas, circunstancias sociales o deseos naturales. Ser libre es tener una mente no coaccionada por nada. Pero la libertad de elección siempre estará limitada. Si no conocemos otros caminos no podemos elegirlos. Sólo somos libres de elección de entre aquello que conocemos. No podemos ser totalmente libres si no conocemos TODAS las opciones. Estamos condicionados a elegir sólo entre lo que conocemos. No se trata de que el hombre tenga una o muchas opciones y que al poder elegir entre esas muchas sea libre sino de saber si al elegir entre muchas posibilidades, esa elección es libre o no. Puede que no tengamos libertad para elegir pero ¿libertad para desarrollar nuestro potencial?

La ciencia trata de demostrar que no somos dueños de nosotros mismos sino que estamos condicionados por un subconsciente capaz de inducir conductas que atribuimos falsamente a una voluntad externa o libre albedrío que, probablemente sea una ilusión.

Tanto los procesos conscientes que llevan a una decisión y que tienen lugar en las regiones prefrontales y parietales del cerebro como los procesos inconscientes que se generan en el ganglios basales y en el sistema límbico son procesos deterministas que el presunto “yo” se atribuye sin ninguna base real. El yo es una construcción cerebral que no tiene una base estructural definida en el cerebro y además, se apropia de motivos inconscientes de la acción y lo hace después de que el cerebro ya haya decidido lo que hará en un momento posterior.

El cerebro coloca antes la intuición consciente del acto motor como si fuese el origen de la actividad cerebral. Se tarda medio segundo en experimentar cualquier estímulo del entorno pero el cerebro hace que pensemos que experimentamos estos estímulos en el mismo momento en el que se producen. Nuestra percepción está desplazada medio segundo con respecto a la realidad. Transcurren hasta 10 segundos antes de que una libre decisión de hacer un determinado movimiento se haga consciente. El tiempo cerebral y el tiempo real son dos cosas distintas

No tenemos el más mínimo control consciente de lo que se almacena en nuestra memoria a pesar de que constituye el cemento que une el presente con el futuro. Cuando vamos a tomar una decisión, consultamos, de manera automática e inconscientemente, los contenidos de nuestra memoria y por tanto la decisión no es libre sino condicionada tanto como por esos contenidos de vivencias anteriores que hemos almacenado inconscientemente, como por deseos, expectativas, predicciones y anticipaciones, funciones todas ellas inconscientes. Si la memoria no es controlable por nuestra consciencia, tampoco lo será la decisión que tomemos. La planificación y el control consciente de nuestras acciones siempre pasan primero la censura de la memoria de nuestras experiencias que son inconscientes, emocionales y acumuladas a lo largo de la vida.

La neurociencia sostiene que la libertad no es compatible con las leyes deterministas que gobiernan el universo y como el resto de la materia, el cerebro. Sostiene que todo lo que sucede es resultado de causas previas sobre las cuales el ser humano no posee ningún control y esas causas son las leyes de la naturaleza. El universo se rige por leyes deterministas según las cuales el estado del mundo en cualquier momento está fijado en todos sus detalles por estados previos y por las leyes de la naturaleza. Si es cierto, nuestras acciones son simplemente una confluencia de sucesos causales que se iniciaron mucho antes de nuestra propia existencia y son esas condiciones anteriores las que determinarán nuestras acciones y no nosotros mismos. La presunta autonomía de mis acciones sería una pura ilusión ya que el cerebro como materia que es, tiene que estar sometido a las mismas leyes de la naturaleza que rigen el resto de la materia del universo. Así mismo, esas mismas leyes deben regir todas las funciones mentales o intelectivas ya que éstas son producto de la actividad cerebral y requieren actividad de la corteza cerebral. Pero ¿cuáles son esas funciones mentales?

La primera de las aportaciones de Freud fue el descubrimiento de la existencia de procesos psíquicos inconscientes ordenados según leyes propias, distintas a las que gobiernan la experiencia consciente. En el ámbito inconsciente, pensamientos y sentimientos que se daban unidos se dividen o desplazan

fuera de su contexto original; dos imágenes o ideas dispares pueden ser reunidas (condensadas) en una sola; los pensamientos pueden ser dramatizados formando imágenes en vez de expresarse como conceptos abstractos, ciertos objetos pueden ser sustituidos y representados simbólicamente por imágenes de otros, aun cuando el parecido entre el símbolo y lo simbolizado sea vago. Las leyes de la lógica, básicas en el pensamiento consciente, dejan de ejercer su dominio en el inconsciente. Si un sistema, como el cerebro, puede resolver problemas y procesar información de manera inconsciente, ¿para qué sirve la consciencia? Parece evidente que la consciencia surge sobre el sustrato biológico del sistema nervioso y, por tanto, es un estado adquirido a lo largo de la evolución.

Se pueden distinguir dos tipos de consciencia. La consciencia primaria, probablemente común a muchos animales, que es la experiencia directa de percepciones, sensaciones, pensamientos y contenidos de la memoria, así como imágenes, fantasías y sueños diurnos. Y la consciencia reflexiva, la experiencia consciente de sí misma. Este tipo de consciencia es necesaria para la autoconsciencia, que implica darse cuenta de ser un individuo único, separado de los demás, con una historia y un futuro personales. La relación con la atención es clara: prestar atención a algo es ser consciente de ese algo. La consciencia reflexiva incluye el proceso de integración, o sea, de observar la propia mente y sus funciones, es decir, conocer qué se conoce. En realidad, la experiencia consciente en el humano adulto normal las implica a ambas.

Consciencia significa experiencia subjetiva, o sea, lo opuesto a objetividad. La división del mundo en materia y mente es arbitraria y contraproducente. Tenemos que tener en cuenta que la consciencia está causada por procesos cerebrales, pero no puede ser reducida a esos procesos porque es un fenómeno de “primera persona”, o subjetivo, mientras que los procesos cerebrales son fenómenos de “tercera persona”, es decir objetivos.

En algunos escritos la consciencia es considerada sinónimo de mente. Pero la mente incluye procesos mentales inconscientes. Puede definirse como la externalización del funcionamiento del cerebro para procesar información y controlar la acción de manera flexible y adaptativa. La consciencia no es un fenómeno pasivo como respuesta a estímulos, sino un proceso activo de interpretación y construcción de datos externos y de la memoria, relacionándolos entre sí.

El filósofo británico Bertrand Russell pensaba que lo mental y lo físico son diferentes formas de conocer la misma cosa, la primera por la consciencia y la segunda por los sentidos. La consciencia nos da un conocimiento directo, inmediato, de lo que hay en el cerebro, mientras que los sentidos pueden observar (posiblemente ayudado por instrumentos) lo que hay en el cerebro. La consciencia es, básicamente, otro sentido, un sentido que, en vez de percibir colores, olores o sonidos, percibe la verdadera naturaleza del cerebro. La consciencia me permite percibir el estado de mi cerebro.

El problema de la consciencia es saber cómo los procesos físicos cerebrales dan lugar a la consciencia, cómo las descargas de millones de neuronas pueden producir la experiencia consciente, la experiencia subjetiva. Si ser consciente implica la existencia de un “yo” y este yo, como nos dice la neurociencia, es una ficción, ¿Cuáles son los límites de la misma? ¿Puede hacerse mayor y vivir experiencias de libertad transcendental sin limitaciones del ego?

A pesar de la enorme variedad de percepciones y pensamientos de naturaleza siempre cambiante, tenemos la impresión de que nuestra consciencia es algo unificado y continuo pero ningún área concreta y única del cerebro es responsable de la experiencia consciente. Considero que durante las experiencias místicas se produce la liberación del yo y el crecimiento de la consciencia. No hay nada de sobrenatural en ello. La consciencia crece constantemente. Yo lo asemejo a cuando tratamos de recordar algo y lo tenemos en la punta de la lengua. Tratamos y tratamos de recordarlo y no lo conseguimos. Tratamos de ser conscientes de aquello que buscamos pero hasta que no dejamos de pensar en ello no lo encontramos. De pronto se enciende la bombilla y lo hacemos consciente. Simplemente con darnos cuenta, la hemos hecho “crecer”.

La neurología y psicología contemporáneas nos dicen que ya vivimos en una o más realidades virtuales internas generadas por procesos neurológicos y psicológicos. Los patrones y sistemas

estables de esas realidades virtuales internas constituyen los estados de consciencia, nuestra personalidad ordinaria y las personalidades múltiples. Si esto es cierto, entonces el dualismo que parecemos percibir en la naturaleza no es tal, sino simplemente que nuestro cerebro lo percibe así, pero que no existe en la naturaleza, en el mundo exterior.

La consciencia no es un fenómeno negro-blanco, sino que existen diversos niveles de consciencia. Y la transición de la inconsciencia a la consciencia no es simplemente un cambio de una inactividad a una actividad neuronal, sino que supone un cambio en lo que hacen las neuronas, cambio que hoy por hoy es desconocido. Creo que en la experiencia mística, las conexiones neuronales funcionan normalmente hasta que se produce un cambio de tarea nunca antes realizado.

La realidad última es la mente, no la materia y de ahí que cualquier intento de alcanzar conocimiento de una realidad objetiva independiente de la mente esté llamado a fracasar. La pura información que recibimos sensorialmente no tiene ningún sentido si no es llevada al sistema conceptual producido por la consciencia. Los llamados objetos materiales no resultan ser cosas que existen totalmente independientes de la consciencia sino construcciones de esta misma.

En condiciones normales el ser humano para poder ejercer su libertad, su actividad volitiva, intelectual, emocional y en definitiva mental, así como darse cuenta de la percepción a través de los sentidos y órganos sensoriales tiene que estar consciente, es decir, el yo se manifiesta en este estado. Pero para que se produzca una experiencia mística el yo se ha disolver, el inconsciente ha de intervenir y catapultarnos hacia otro estado diferente de ambos. Quizás el inconsciente tan solo sea un puente entre dos tipos diferentes de consciencia. A mi me gusta más la idea de que el inconsciente es un complemento y una ayuda para el consciente, para romper sus límites y hacer de su conjunto, la mente humana, un regalo más de la evolución ya que ambos forman parte del mismo sistema sensitivo de la realidad.

Las acciones derivadas de motivaciones inconscientes no hacen que esa persona posea libertad. Para que exista libertad tiene que haber consciencia. Pero para que se produzca una experiencia de libertad transcendental, tanto la consciencia como la inconsciencia tienen que representar su papel.

FISICA CUANTICA Y LIBERTAD TRASCENDENTAL

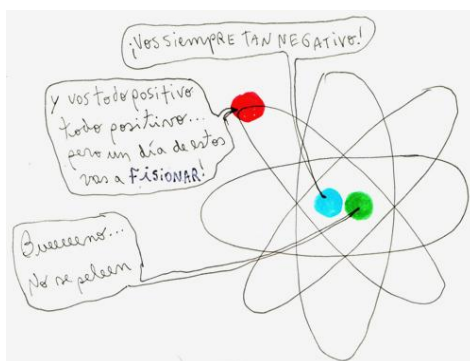
En los últimos años han tenido un gran auge las teorías que utilizan la mecánica cuántica para explicar la aparición de la consciencia. Los que defienden el indeterminismo postulan que en el mundo físico, no espiritual, existen indeterminaciones, como de las que habla la teoría cuántica, y comportamiento caótico que imposibilitan una predicción determinista de los sucesos, es decir, que invalidan la Ley causa-efecto. El indeterminismo cuántico deja la libertad al azar. ¿Y si todo lo que está condicionado por las relaciones del universo fueran probabilidades aleatorias y no tuvieran porqué tener necesariamente causalidad? ¿Y si efectivamente, la libertad no necesita de una causa para darse? ¿Y si nada de nuestra Realidad se pudiera determinar?

La Teoría General de la Relatividad de Einstein afirma que el espacio y el tiempo no son absolutos sino relativos, varían en función de la posición del observador respecto al objeto que se mueve. Nunca podríamos acelerarnos hasta la velocidad de la luz y cuanto mas lo intentásemos y mas deprisa fuésemos, mas deformados nos volveríamos respecto a un observador exterior.

Todos recordamos la ecuación de su Teoría Especial $E=mc^2$. (Energía es igual a masa por la velocidad de la luz al cuadrado) lo que significa que energía y masa son una misma cosa: energía es materia liberada y materia es energía esperando suceder. Esta teoría también demostraba que la velocidad de la luz era constante y suprema y que nada podía superarla. Sin embargo, los físicos cuánticos insisten en que, de algún modo, a nivel subatómico, la información puede. Si la información puede viajar más rápido que la luz, es probable que el futuro se presente al mismo tiempo que el pasado. También es posible que lo que en un lugar determinado antes no existía, empiece a existir...

Plank planteo una nueva teoría cuántica que postulaba que la energía no es una cosa constante como el agua que fluye sino que llega en paquetes individualizados a los que él llamo *cuantos*. Con este concepto demostraba que la luz no necesitaba en realidad de una onda para viajar. Estaba en un sitio, y al instante estaba en otro, lo importante era el medio en que se movía, el espacio vacío. ¿Cómo es esto posible?

Todas las cosas están compuestas por átomos. Son los que hacen posible la energía. Dos o más átomos unidos en una disposición más o menos estable es una molécula. De moléculas se compone la materia. Los átomos son duraderos (10 elevado a 35 calculó Martin Rees) y están constantemente viajando. Cada uno de los átomos que tú posees es casi seguro que ha pasado por varias estrellas y ha formado parte de millones de organismos hasta llegar a ser tú. Así que todos somos reencarnaciones, aunque efímeras. Cuando muramos, nuestros átomos se separaran y se irán a buscar nuevos destinos en otros lugares (como parte de una hoja, un gusano o un ser humano). Esos átomos seguirán existiendo prácticamente siempre. Los átomos son extremadamente abundantes y a su vez, extraordinariamente pequeños: una diezmilionésima de milímetro y en ellos, hay mayoritariamente espacio vacío además de un núcleo fantásticamente denso en el centro en el que está contenida toda su masa. Cada átomo está compuesto por tres tipos de partículas: protones (que tiene carga eléctrica positiva), electrones (negativa) y neutrones (que carecen de carga). Los protones y neutrones están agrupados en el núcleo mientras que los electrones giran fuera, en torno a él.



Cada vez que se añade un nuevo protón a un átomo se consigue un nuevo elemento. El número de protones está siempre equilibrado por un número igual de electrones y los neutrones no influyen en la identidad del átomo pero sí en su masa. Los átomos son principalmente espacio vacío y la solidez que experimentamos en nuestra realidad, es solo una ilusión. Cuando dos objetos se tocan en el mundo real no chocan entre sí en realidad. Lo que sucede más bien, como explica Timothy Ferris, es que los campos de los objetos que están cargados negativamente se repelen entre sí. Cuando te tumbas en la cama, estás levitando por encima de ella a la altura de un angstrom (una cienmillonésima de centímetro)

Rutherford descubrió que los electrones se parecen a las aspas de un ventilador que gira, logrando llenar cada pedacito de espacio de sus órbitas simultáneamente, pero con la diferencia crucial de que las aspas de un ventilador sólo parecen estar en todas partes a la vez y los electrones lo están. La solución que dio Niels Bohr para explicar como podían mantenerse en movimiento los electrones sin caer en el núcleo fue que un electrón que se desplazase entre órbitas desaparecería de una y reaparecería en otra sin visitar el espacio intermedio. Se lo denominó salto cuántico. Los electrones solo aparecían en ciertas órbitas porque solo existían en ciertas orbitas.



La conclusión es que una partícula se comportará como partícula o como onda según el observador que la esté mirando. Una partícula es un elemento que puede ser localizado en una región concreta del espacio, sin embargo, las ondas son una dispersión de partículas. Según la Wikipedia una onda es una propagación de una perturbación de alguna propiedad de un medio, por ejemplo, densidad, presión, campo eléctrico o campo magnético, que se propaga a través del espacio transportando energía. El transporte de perturbaciones en el espacio. Transporte indica una vibración que se va alejando de la fuente propagándose en el medio que la rodea. Parece ser que la onda transporta de un lado a otro la energía mientras que la partícula, no transporta energía viajando, está en un sitio y de repente, aparece en otro...

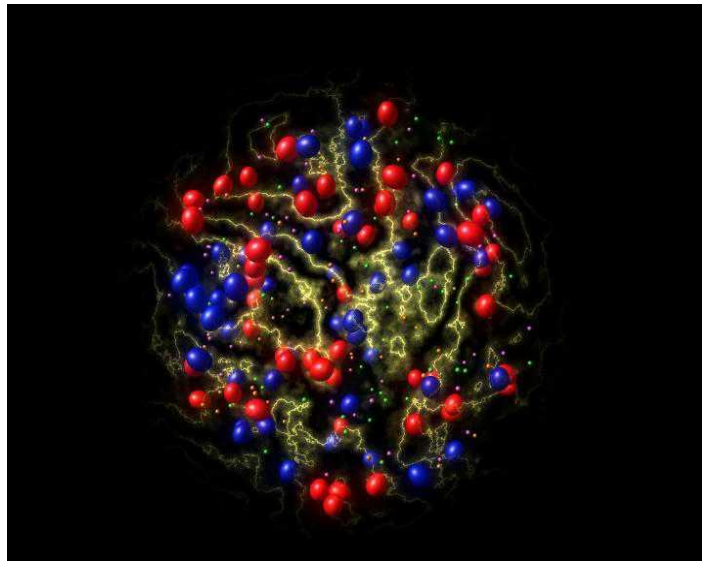
Este descubrimiento echó por tierra las leyes de la naturaleza que la Física Clásica había adoptado hasta el momento. Del Principio de Incertidumbre de Heisenberg surgió la mecánica cuántica según la cual podemos saber qué camino sigue un electrón cuando se desplaza por el espacio y saber donde está en un instante determinado pero no podemos saber ambas cosas a la vez porque cualquier intento de medir una de las dos cosas perturbará inevitablemente la otra. Solo se puede indicar la probabilidad de que un electrón esté en un lugar pero no existe hasta que se lo observa y hasta que así es, está en todas partes y en ninguna.

Cuando los físicos profundizaron más, se dieron cuenta de que habían encontrado una dimensión en la que no solo los electrones podían saltar de una orbita a otra sin recorrer ningún espacio intermedio, sino en el que la materia podía brotar a la existencia de la nada absoluta...Esto se hizo pausable con la teoría de Principio de Exclusión de Wolfrang Pauli en la que se postula que ciertos pares de partículas subatómicas pueden saber instantaneamente cada una de ellas lo que esta haciendo la otra,

incluso aunque estén separadas por billones de kilómetros. Las partículas tienen una propiedad llamada giro e espín y, de acuerdo con la teoría cuántica, desde el momento en que determinas el espín de una partícula, su partícula hermana, por muy alejada que esté, empezará a girar inmediatamente en dirección opuesta y a la misma velocidad.

Si este Principio prolifera en pruebas, quizás se puedan desentrañar los comportamientos del cerebro y la mente humana, y lo que es más, podría dar sentido a la idea de unidad. Si las leyes que gobiernan el universo no son como creíamos que eran ¿porqué no el cerebro y sus estructuras pueden ser modificadas a niveles subatómicos?

Entre los bloques de construcción fundamentales de la materia figuran partículas que componen las partículas, como los quarks. La Teoría de las Cuerdas dice que todas esas partículas del interior de las partículas, en realidad no lo son sino que son como cuerdas, fibras vibrantes de energía que oscilan en 11 dimensiones. A día de hoy, sabemos que en el nivel más bajo de las partículas elementales, todo es energía. Mirad el núcleo de un átomo.



Gracias a la Teoría de las Cuerdas se está desarrollando la idea de que cada elemento del Universo es un sistema de energías en vibración continua, incluidos los seres humanos. Las moléculas vibran al unísono y se comportan como una sola súper molécula, estableciendo un patrón energético coherente y único. El ser humano se convierte de esta manera en un complejo cuántico que posee la capacidad de conexión e interacción con el universo y su equilibrio, bienestar y salud depende de la calidad de recepción y emisión de dicha señal. A mi entender, esto significa que todas las cosas carecen de naturaleza independiente puesto que solo existen en relación con otras cosas, es decir, que todos los elementos del Universo constan de un componente que los relaciona con los demás: la energía. Creo que es la clave de nuestra conexión con todo lo que existe.

¿Podría ser este el nexo entre los elementos del Universo, el cerebro y su sistema límbico y las experiencias trascendentales? ¿Podría agitarse un electrón en Casiopea y aparecer un instante después en mi cerebro iniciando el mecanismo de la disolución del yo? ¿Podría una “cuerda” vibrar de forma que mi sistema organizativo capte su energía vibratoria y se una a ésta provocando experiencias de unidad? Cuando alguien tiene una experiencia mística afirma llegar a esa realidad o dimensión en la que todos los elementos están relacionados, probablemente a través del vacío de materia, energético, de ahí que se “sientan” experiencias de unicidad y fusión con todo lo existente.

Si se acepta que en el cerebro del ser humano existe un elemento común que juega con la aleatoriedad, capaz de conectarse con sus compañeros de tiempo presente, pasado y probablemente futuro, podría decirse que la mente humana, como actividad cerebral que es, puede experimentar diferentes vivencias que permitirían la dualidad entre la realidad que vivimos y otra en la que estamos conectados. A mayor carga energética, mayor abertura de consciencia.

La mente es selectiva, no abarca todo el espectro de dimensiones que la realidad nos ofrece puesto que aun no está tan desarrollada como para ello (o al menos aun desconoce como hacerlo). No es capaz de procesar toda la información que nos llega a un mismo tiempo por lo que “rellena” los huecos con información “inventada”, que está condicionada por las experiencias vividas hasta el momento. El aprendizaje en el presente, la memoria en el pasado, la fantasía en el futuro son producto de la selección natural y de la supervivencia del ser humano. Los estados alterados de consciencia también. ¿Y si en la mente se hubiese desarrollado la capacidad de acceder a otro tipo de consciencia provocando la entrada a otra dimensión del ser? ¿Es la consciencia moldeable y por tanto, sensible de engrandecerse? ¿Podría existir la forma en que en el cerebro y por consecuencia la mente alcance un estado en que la consciencia cósmica se hace visible para nosotros?

Yo pienso que no existe diferenciación entre parte material e inmaterial de la mente, entre ésta y el espíritu. Es la misma mente, solo que en una “dimensión o consciencia” está llena de obstáculos como los pensamientos, los recuerdos, las fantasías, los deseos, los miedos, las expectativas y cuando se conoce a si misma y se vacía, se conecta, accede a ese componente aleatorio y lo hace a través de la actividad de las estructuras del sistema límbico. También creo que la energía positiva, es decir, la energía que se desprende de ciertas conexiones neuronales son beneficiosas para el estado de nuestra mente y que si las fomentamos, es decir si fomentamos el pensamiento positivo, la energía aumentaría y permitiría el paso de información inconsciente al consciente y con ello, una abertura de la consciencia primeramente y después una fusión de nuestra energía con la energía del resto de la materia creada.

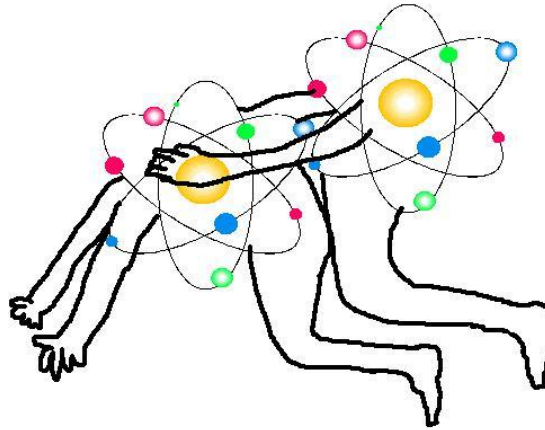
¿Podrían vibrar los quarks, una de esas pequeñas cuerdas que están dentro de las partículas subatómicas de un átomo que conforma mi amígdala, de forma que se produjese un proceso de salto de consciencia? Supuestamente eso hacen, ¿no? Saltar... Es como si nuestra sabiduría interna, nuestra intuición, nuestra creatividad, nuestra evolución estuviera estrechamente relacionada con los componentes del Universo, que entre si, estoy convencida, están conectados.

El cerebro sabe cuales son los mensajes que el organismo le envía y para ello no necesita a la consciencia. No somos conscientes, es decir, somos inconscientes de los cientos de millones de movimientos constantes que se producen en nuestro interior. Las células, los glóbulos rojos o las neuronas no son conscientes de sus existencia pero el cerebro ha creado un “yo” en representación de todo su organismo. Quizás el propio Universo o existencia se fundamente en unos elementos como las rocas, las plantas o los seres humanos inconscientes de que existe también una consciencia universal, una conciencia que la formamos entre todos.

Probablemente sea una pregunta incoherente pero ¿y si fuera hereditario? ¿Y si la selección natural viera este desarrollo útil, práctico y pudiera darse una modificación genética que fuera provechosa para adaptarse a su presente? Así surgió la consciencia de nosotros mismos. La consciencia aporta a los humanos un modelo explicativo de su propia conducta y esta facultad es útil para la supervivencia. Al entender la propia mente, entienden también la mente de los demás y eso supone una ventaja evolutiva importante. Si así fuera, la especie se aseguraría la evolución hacia un individuo con una mente mas desarrollada, una mente con 3 tipos de consciencia diferentes. La evolución se aseguraría su continuidad y la continuidad del resto de los seres.

Supongo que el Universo tiene sus propias triquiñuelas para seguir existiendo. Una de ellas sería la tendencia a que todos sus componentes tengan que estar irremediamente unidos para existir. La existencia tiene una forma coherente de “ordenar” los acontecimientos que ocurren para que los mismos se produzcan tal y como han de producirse y ese orden es el amor. Amor a través de la unión, a través de la energía que se produce cuando dos elementos se fusionan. Para que se produzca la materia, al menos dos componentes han de unirse, es decir, han de amar. Las partículas de un átomo se “aman” entre si, un átomo “ama” a otro átomo para formar una molécula y así sucesivamente se crea un orden no escrito que crea y organiza el universo para su propia expansión.

No puedo evitarlo...



Venga, vámonos.

Los elementos se necesitan los unos a los otros para crear materia, ni que decir tiene para crear vida. Necesariamente los elementos tienen que mantener un “lenguaje” propio, como el que espera desentrañar la Física Cuántica, para poder reproducirse, amarse, es decir, crearse. Inevitablemente el Universo tiene que conectarse entre sí ¿acaso no lo hace el cerebro al comunicarse con el resto de órganos? ¿acaso no se transmiten información nuestras neuronas? Si no se comunicaran entre ellas no existiría la consciencia ni la inconsciencia. ¿Si existe una consciencia y una subconsciencia, porque el ser humano no ha podido haber dado el salto a una supraconsciencia? ¿Por qué no puede todo lo que existe, su conjunto, tener una y nosotros formar parte de ella?

No es que haya una consciencia externa a nosotros que “decida” como han de evolucionar los acontecimientos. Por poner un ejemplo, aunque no sea la metáfora perfecta, imaginad lo que supone haber desarrollado la intuición. Es algo intrínseco, que está dentro de todos nosotros, probablemente en el inconsciente. Se trata de un conocimiento directo e inmediato que no sigue un camino deductivo o racional para su construcción y formulación, y por lo tanto no puede explicarse o, incluso, verbalizarse. El individuo puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero por lo general es incapaz de explicar por qué llega a una determinada conclusión. La intuición no podemos verla ni sentirla en condiciones normales pero “decide” por nosotros ante una situación de desconocimiento. En un primer momento, recurrimos a nuestros conocimientos adquiridos, a la memoria y no encontramos nada allí que nos ayude a elegir. Después, sin razonamientos ni lógicas, intuimos que el camino que hemos de tomar debe ser el correcto y así lo hacemos. La intuición nos lleva a un destino que no elegimos con consciencia. La consciencia se deja llevar por la intuición porque ésta parece ser mucho más fiable que el método deductivo de la mente. La intuición me parece clave para la supervivencia, para la descendencia genética y por ende, de la evolución. Sea como sea, al igual que tenemos esa intuición también podríamos poseer un componente que nos guía de alguna manera a ser y por consiguiente a sobrevivir. Una consciencia universal.

Miles de uniones energéticas se están produciendo ahora mismo en nuestro organismo. Nuestro organismo sabe perfectamente qué hacer con esa energía. Va a transformarla. Es su identidad y además, una cualidad intrínseca del ser humano. La consciencia universal puede ser un mezclanza entre instinto de reproducción de los elementos unido a un conjunto de todas nuestras energías que se organiza de tal manera que todo funcione como tiene que funcionar. Yo considero que el cerebro, sus procesos mentales, sus actividades cerebrales, los átomos y sus partículas son, en su conjunto, un medio que nos conduce a esa conexión con la “consciencia cósmica”, el guía intrínseco de nuestra naturaleza humana, que nos enseña a vibrar de forma que capturemos la señal universal y que a su vez, nos permite modificar la Realidad que vivimos. La consciencia cósmica nos “dice” como debemos funcionar y a su vez, la consciencia y la inconsciencia nos permiten el libre albedrío de decidir si queremos actuar de acuerdo con su organización (para que todos los elementos funcionen correctamente) o si tomamos un camino contrario (probablemente el que nos lleva a la destrucción).

CONCLUSIONES

Lo que he querido expresar con el tema elegido es que la experiencia mística, desde mi punto de vista, tiene una base científica y que está dotada de la magia de la evolución. Las experiencias religiosas son una interpretación equivocada de una realidad más de nosotros mismos. No creo en Dios como un ser externo a nosotros como el que predica la Iglesia católica. No creo en ninguna figura religiosa que entienda a Dios como un ser diferente de nosotros que tenga el poder de manejar nuestras vidas. Creo a la Física, creo en la energía como modo de conexión de la existencia. Creo en el cerebro humano y en su actividad neuronal. Creo en el inconsciente, el consciente y en una consciencia que puede abrirse y descubrirse sin límites. Creo en el hecho de que existen ciertas técnicas que llevan millones de años siendo perfeccionadas por el ser humano para que sus mentes lleguen a ese estado de conocimiento que no tiene nada de sobrenatural. Me atrevo a afirmar que para mí, la mente humana ha estado constantemente evolucionando para llegar a esa meta. Y lo hemos conseguido. Como especie, nuestro cerebro ha evolucionado hacia conexiones neuronales cada vez más amplias hasta un desarrollo de un entendimiento mucho mayor de su propia consciencia. Este salto evolutivo nos hace miembros de una especie más consciente de su realidad. Aprovechémoslo. Comprendamos el proceso de la consciencia, examinémonos constantemente y descubramos el método que libera a nuestra consciencia del espacio donde está contenida. Abramos la caja que la encierra y nuestra percepción se habrá modificado para siempre.

A efectos prácticos, yo interpreto que la Realidad se crea en función de la visión del observador, no está predefinida ni determinada, lo mismo que no lo está el movimiento de las partículas subatómicas. El ser humano tiene la capacidad de crear su propia realidad ya que cambiando la forma del ver el mundo, las cosas cambian a su alrededor. Para cambiar la visión de lo externo, hemos de cambiar la visión de lo interno primero. Para cambiar la visión de lo interno hemos de verlo primeramente. Hemos de ser conscientes de cuales son nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestras intuiciones, nuestras reacciones, nuestros deseos. Debemos hacer consciente lo inconsciente. Debemos ampliar la consciencia, añadir nuevos conocimientos sobre nosotros mismos. Hemos de darnos cuenta de quienes somos, de cómo actuamos y porque lo hacemos de esa manera. Si no nos gusta lo que vemos, podemos transformarlo en algo que sí se encuentre acorde con nosotros mismos. Al transformar lo que es ajeno, dañino o no sintoniza con nosotros en algo que sí lo es, se produce una liberación de nuestra esencia, de nuestra potencialidad. Creer en algo lo hace real. Si constantemente tengo pensamientos negativos y los refuerzo con la repetición, ese pensamiento negativo se verá incrementado por el entorno ya que éste influye en nosotros lo mismo que nosotros influimos en él. Si me paso la noche sin dormir preocupándome por un tema sin resolver, lo más probable es que el tema vuelva a mi mente por la mañana y me siga durante el día. Por mucho que nos esforzamos, el pensamiento se da constantemente sin nuestro consentimiento y si los ignoramos, será más susceptible de repetición y por tanto, de reacción. Pasaré el día de mal humor y eso repercutirá en el entorno que me rodea, generando una realidad basada en mi estado de ánimo. Los pensamientos generan acciones. Si vivo el día pensando que algo va mal, irá mal. Tú harás que vaya mal. Si piensas que eres un cobarde, un inseguro o un ignorante, lo serás. Si aceptas que lo eres y no te gusta, tratarás de cambiarlo, a saber, te esforzarás por encontrar sabiduría que te dé confianza para tomar decisiones valientemente y sin bacilar. Es un darse cuenta de que lo que nos daña no tiene ningún sentido y que no tengo porque vivirlo si no quiero. De pronto caes en un estado en que sabes que puedes modificar las emociones y sentimientos negativos y transformarlos en un estado que te haga feliz. Y cuando la transformación se produzca, tu realidad será distinta, será como tú quieres que sea.

Creo que creer es crear, que la supresión de los miedos me permite un estado de libertad y creación en el que puedo disfrutar de muchas vivencias diferentes. Creo que mis experiencias cambian mis pensamientos, mis sentimientos y mis emociones, y éstos, mi forma de vivir mi realidad. Dicen que la vida es sufrimiento. Me opongo firmemente a esta sentencia. La vida es la búsqueda de la liberación del sufrimiento y lo que la sabiduría que la experiencia mística o de libertad trascendental te aporta, es una visión clara de que a través del amor, no solo el romántico sino

también el sentimiento profundo e inefable de estima por otra persona, animal o cosa, podemos alcanzar esa liberación ya que liberándonos del yo y entregándolo, nos hacemos libres.

Lo que más me sorprendería llegar a ver antes de morir es el descubrimiento irrefutable acerca de la verdad de la existencia del ser humano. Toda mi vida, creo estar destinada, a perseguirla. Estoy deseando que la ciencia avance y haga aclaraciones al respecto. Creo que la mente ve la realidad como algo independiente de ella, intenta obtener conocimiento de la misma pero este conocimiento no es genuino porque la mente no reconoce la realidad como es sino que la interpreta en base a los conocimientos adquiridos. Solo cuando la mente despierta al hecho de que la realidad es su propia creación es cuando puede renunciar a alcanzar algo más allá ya que entiende que no hay nada más allá de sí misma, conoce la realidad como se conoce a sí misma. Es uno con ella. El amor por uno mismo, el entendimiento del sí mismo, la consciencia de sí misma nos transforma la consciencia en un estado donde la fusión se hace posible.

No me importa que esta teoría no tenga ningún sentido. Otros muchos piensan como yo (mejor dicho, yo como ellos) y se les está empezando a oír (aunque a lo lejos). Pienso que han de cambiar aun mucho las cosas en el mundo a nivel político, económico, social y cultural, pero sobre todo, en el ser humano, para que todos vivamos una realidad en libertad.

Tampoco me importa que mi experiencia carezca de sentido para los demás, a mi vida la ha dotado de un sentido que la hace inmensamente más feliz. Me siento realmente afortunada de ser quien soy, de tener lo que tengo, de haber vivido lo que he vivido y de experimentar la vida como un aprendizaje más de la existencia. Yo por mi parte me examino retrospectivamente a menudo en situaciones que me plantea la vida y descubro que no se porqué hago ciertas cosas. Me propongo averiguarlo y ser consciente en el momento en que vuelvan a producirse situaciones similares. Así mismo, trato de experimentar todo lo que pueda con todo lo posible con ciertas limitaciones que mi yo racional y lógico me impiden traspasar. Muchas veces consigo ser consciente de un miedo, actitud o comportamiento que llevo conmigo desde hace mucho tiempo y trato de recordar porqué lo guardé con tanto ahínco cuando ya no me es útil y no estoy de acuerdo con él. Me hago consciente de que ese miedo me hace sufrir y me planteo como eliminarlo. Mi camino directo es armarse de valor y enfrentarlo cara a cara. Ver qué ocurre, observar su funcionamiento y asimilarlo. Entonces lo deshecho llevando a la práctica esa transformación, viviendo esa experiencia que el miedo me impedía externalizar pero que, aunque no ha formado parte de mí hasta ahora, es totalmente mía. Si me esfuerzo y quiero ser de una determinada manera, lo seré. Sé que puedo cambiar el curso de mis pensamientos y con ellos, el curso de mi presente. Unas veces es fácil y otras difícil pero finalmente el árbol da sus frutos puesto que como dice el refrán, lo que se siembra es lo que se recoge.

Sé que tengo la capacidad de tener creencias que me pertenezcan y me hagan feliz. He adquirido una alegría de vivir mucho más intensa y constante que la que tenía antes de vivir la experiencia de libertad transcendental. Ahora saboreo mucho los momentos y experiencias que vivo. Nací para disfrutar de la vida así que busco (y encuentro) los momentos que me producen ese bienestar. Gozo de la risa y trato de poner mi granito de arena para que se produzcan situaciones cómicas. Conozco su valor como elemento sanador de nuestra consciencia. Conozco el valor real de la justicia, la tolerancia, la empatía, la verdad, la belleza, la naturaleza, la bondad. La vida me ha enseñado que el bien que hago se me devuelve en forma de respeto, estima y cariño sincero. Me ha enseñado a deshacerme del miedo con coraje y a ser libre para vivir el único tiempo que tengo, el presente.

Puede que mi actividad cerebral sea fruto de epilepsia en el lóbulo temporal y haber vivido un burdo engaño de mi cerebro o puede que la evolución me haya aportado, como a muchos otros de todos los tiempos, la capacidad de que mi composición molecular, mis átomos, mis electrones y mis "cuerdas" vibren de forma que el Universo capte su energía. Puede que me haya fusionado con el Dios católico del que habla la Iglesia (aunque eso me rechina en lo más profundo). Nunca lo sabré.

Lo que sí sé es que aunque la Física, la Ciencia, la Filosofía o la Religión lleguen a descubrir la verdad acerca de esa otra realidad que podemos experimentar, mi yo ilusorio e imperfecto siempre se seguirá preguntando ¿Por qué?

BIBLIOGRAFÍA

De la lista de libros que sigue solo una pequeña parte ha sido consultada para este escrito. No puedo hacer una lista de todos los libros que he leído para llegar a pensar como pienso pero creo que merece la pena mencionar a los más relevantes por haberme ayudado a crecer.

- Alcalde, Jorge* / Las mentiras de lo paranormal. Libros Libres, 2009.
Asimov, Isaac / El Universo. Alianza Editorial, 1973.
Bryson, Bill / Una breve historia de casi todo. RBA Libros, 2003.
Dalai Lama / Pacificar la mente. Círculo de lectores, 2000.
Dalai Lama / The way to freedom. The Library of Tibet, 1994.
Font, Jordi / Religión, psicopatología y salud mental. Ediciones Paidós, 1999.
Fromm, Erich / El arte de amar, 1959.
Gaarder, Jostein / El mundo de Sofía. Siruela, 1994.
Harris, Marvin / Nuestra especie. Alianza Editorial, 2003
Hawking, Stephen / El universo en una cáscara de nuez. Planeta, 2002.
Hawking, Stephen / Historia del tiempo: Del big bang a los agujeros negros. Alianza Editorial, 2002.
Huxley, Aldous / Las puertas de la percepción. Cielo e infierno. Edhasa, 1977.
James, William / Las variedades de la experiencia religiosa. Ediciones Península, 2002.
Jodorowsky, Alejandro / Cabaret místico. Debolsillo, 2006.
Kornfield, Jack / Camino con Corazón: una guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual. La Liebre de Marzo, 1997.
Krishnamurti, Jiddu / La libertad primera y última. Editorial Sudamericana, 1975.
Lao Tse / Tao te king. Ediciones 29, 1979.
Pinker, Steven / Cómo funciona la mente. Imago mundi, 2008.
Punset, Eduardo / El alma está en el cerebro. Círculo de Lectores, 2006.
Roy, Arundhati / El álgebra de la justicia infinita. Anagrama, 2002.
Rubia, Francisco J. / El fantasma de la libertad: datos de la revolución neurocientífica. Drakontos, 2009.
Rubia, Francisco J. / La conexión divina: la experiencia mística y la neurobiología. Drakontos, 2002.
Russell, Bertrand / La conquista de la felicidad. Debolsillo, 2000.
Subirana, Miriam / Vivir en libertad. Integral, 2008
Swain, Harriet / Las grandes preguntas de la ciencia. Drakontos, 2002.
The buddhist society / 1001 enseñanzas del budismo. Círculo de Lectores, 2006.
Thomas, Herbert / Nuestros orígenes, el hombre antes del hombre. Ediciones B, 1997.
Tolle, Eckhart / Todos los seres vivos somos uno. Debolsillo, 2009.

AGRADECIMIENTOS

Al plantearme este apartado soy consciente de todo lo que agradezco a cada uno de los elementos, acontecimientos, personas y situaciones que se han dado en mi vida puesto que sin ellas yo no sería yo y estoy muy orgullosa de serlo. Con seguridad todos esos componentes que han conformado mi vida serán modificados en un futuro pero a todos aquellos paisajes, emociones, amigos, sentimientos, familiares, percepciones, amores, situaciones, experiencias, que formaron mi pasado: GRACIAS. Como nombrarlos a todos no es tarea fácil, nombraré a los que creo conveniente citar sin orden de preferencia, ya que para mí, la importancia siempre ha sido compartida por todo y por todos.

- A mis padres, gracias por haberme dado la vida. Sin vosotros yo no sería una realidad. Os quiero
- A Susi. Gracias porque sin saberlo, siempre estás conmigo. A tí si que te quiero, hermana.
- A toda mi familia. Mil gracias por cuidarme, educarme y darme todos esos momentos juntos.
- A mi abuela. Te sigo recordando. Espero que ahora formes parte de una flor muy bella. Gracias.
- A Alba y Neky. Gracias por estar siempre ahí. Os quiero con locura y así espero que os queráis entre vosotros siempre. Erik, ya te enseñaré yo algunas cosas de la vida...
- A las chicas, Sara, Lidia, Barbara, Silvia, Estíbaliz, Vicky, Amaya y Rebe. Gracias porque sin nuestra amistad mi vida no sería la misma.
- Especialmente gracias a los veteranos, Laura, Sole, Carol, Inés, Morti, Elisa e Isa. Siempre estuvisteis y presiento que siempre estaréis. Mil gracias de corazón.
- A la gente del barrio. Gracias a todos los que estuvieron y se quedaron por el camino y a todos los que siguen estando, gracias por seguir conmigo después de tanto tiempo.
- A mis compañeras de trabajo. Gracias por respetar mis “ritmos” y compartir conmigo cada día nuevo. Me alegra saber que todas remamos en el mismo barco.
- A Davilo, precursor de esa experiencia vivida, millones de gracias. A Polo por ser ayuda y medio para alcanzarla, millones de gracias y a Jorge por reconducirme en mi búsqueda, millones de gracias. Gracias a quien me mostró su amor y a aquel que se lo mostró y no lo quiso.
- Gracias a mi misma. Estoy hecha toda una luchadora y me alegro de estar conquistándome.
- Ante todo, gracias al Universo por existir y por darme la oportunidad de existir a mí.