

«CURACION CUÁNTICA»

Seminario dictado

por el

Dr. Deepak Chopra (Médico Hindú)

New York (1991)

La Habana, Verano de 1997

ACLARACION PREVIA

El material que a continuación les presentamos, por causas ajenas a nuestra voluntad, está incompleto ya que le falta la página 29 y las páginas de la 36 a la 56 del original; además, es probable que existan algunas mutilaciones en su texto y alguno que otro error de transcripción. Por ser un material de extraordinaria importancia y considerando que estas inconveniencias no tienen importancia con relación al resto del material y lo que él mismo significa para los investigadores de la Luz, es que decidimos ponerlo a su alcance en esas condiciones.

Este seminario llamado CURACION CUANTICA, está basado en el AYURVEDA, o más bien en una rama de éste, llamada AYURVEDA MAHARISHI. Porque todo lo que he aprendido y el esquema que voy a dar hoy, provienen del MAHARISHI MAHESH YOGUI, el maestro que introdujo la MEDITACION TRASCENDENTAL en el Mundo Occidental.

Vamos a hablar del cuerpo y la mente desde el punto de vista de la mecánica cuántica. Ayer estuve en Boston en una conferencia con **Fritjor Capra** y otros, y pasamos la mañana tratando de definir lo que es la **mente**. Todos hablamos de la conexión mente-cuerpo, del hecho de que la mente influye sobre el cuerpo, etc. Pero además de las implicaciones, lo más importante es comprender lo que es esa cosa que llamamos mente.

Fritjor Capra dijo ayer que estamos en medio de una **crisis de percepción** y que está ocurriendo un cambio de paradigma. Es un **cambio mundial de perspectiva** debido a una crisis de percepción. Me voy a referir a la mecánica de la percepción porque lo que llamamos realidad está estructurado en base a nuestras experiencias sensoriales como prueba crucial de lo que es real. Se dice "**ver para creer**" y **si se puede tocar, es**. La crisis de percepción de hoy proviene de la **duda** de que esto sea así.

Veamos el **mecanismo de la percepción** y cómo creamos lo que llamamos el Universo material. Hay un experimento que Uds. pueden hacer: se ponen unas moscas en un frasco grande con tapa durante varios minutos. Si al cabo de ese tiempo, se quita la tapa, el 99.9% de las moscas no pueden salir del frasco. En base a esta experiencia sensorial inicial, las moscas y su mente-cuerpo, o lo que sea, han estructurado un compromiso consigo mismas de que ése es el límite de su universo. No pueden escapar de él, excepto una o dos de las pioneras que se las arreglan para salir.

En la India se entrenan elefantes. Se hace algo interesante: se toma un elefante bebé y se le ata con una cuerda a una planta durante varias

semanas. Cuando este elefante crece, si se le ata con una cadena a un árbol, puede romper la cadena o arrancar el árbol, pero si se le ata a una planta con una cuerda similar a la original, no podrá escapar, no podrá escapar. Cumple el compromiso con su cuerpo-mente, esa es su prisión. Este fenómeno se conoce entre los psicólogos como "**compromiso cognoscitivo prematuro**". Es un compromiso que hacemos con nuestro cuerpo-mente que finalmente estructura nuestra realidad.

De manera que lo que ves ahí, es lo que te enseñaron a ver, básicamente. Si no te dijeron que existe, entonces no existe para tí. El sistema nervioso se desarrolla como respuesta a los estímulos nerviosos. Eso crea una cierta percepción del mundo y esa percepción del mundo estructura un sistema de creencias.

A fin de cuentas, ¿cómo se hace un sistema de creencias? Por lo que ves y tocas, por lo que oyes y hueles. Luego **el sistema nervioso tiene una sola función: reforzar el sistema de creencias**. En este momento, con las excepciones del caso, la mayor parte de las personas en esta sala, **sólo pueden captar menos de una millonésima de los estímulos presentes en esta sala**. Menos de una millonésima de los estímulos presentes en esta sala puede entrar en el sistema nervioso. Y estos son los que refuerzan lo que uds. piensan que existe. Si Uds. no piensan que existe, ni siquiera lo van a ver. De manera que el dicho "ver para creer" es al revés: "**creer para ver**". De aquí que **si no se cree en algo, no se le ve y no se le oye, no se le puede tocar, gustar, ni oler**.

Nuestro sistema nervioso ha sido **programado** para captar **sólo un fragmento** de la realidad y con estos fragmentos, que es todo lo que tenemos, no podemos ver el todo. Esa es la razón por la que vivimos alienados, fragmentados, separados de los demás, porque sólo podemos ver un poco aquí y allá. y estos fragmentos se han estructurado como resultado de los compromisos cognoscitivos prematuros que hemos hecho.

Por ejemplo, el ojo humano puede ver entre 3.70 y 7.90 billonésimas del espectro. Esto se puede entender, pero normalmente sólo puede ver dentro de esos límites. Todo lo que sobrepase estas longitudes de onda,

no existe para nosotros. Hay instrumentos o aparatos científicos que extienden esos límites, pero sólo un poco. **Lo que percibimos no es exactamente la realidad. No es el aspecto real del mundo. Es literalmente nuestra manera de mirarlo.**

Las diferentes especies (de animales) lo ven diferente. Si uno pasea con su perro, verá que huele un universo completamente diferente al nuestro, oye lo que uno no puede oír.

Una serpiente siente su medio más en infrarrojo. Un murciélago se orienta durante su vuelo a través del eco del ultrasonido. Las células del ojo de la abeja no pueden percibir los colores que nosotros percibimos, pero ven en la zona del ultravioleta. Cuando la abeja mira una flor, no ve la flor, sino la miel a distancia. Se pierde la flor, pero nosotros nos perdemos la miel. Los ojos del camaleón se mueven a lo largo de dos ejes diferentes. No podemos imaginar cómo ve el camaleón esta sala. ¿Cuál es entonces el verdadero aspecto, la verdadera textura, el verdadero sonido? La respuesta es: **no hay más que infinitas posibilidades coexistiendo al mismo tiempo**. De esas infinitas posibilidades coexistiendo al mismo tiempo, nosotros estructuramos una realidad perceptual. Y si ocurre que concordamos con ella, entonces decimos de que ahí tenemos la prueba de que existe.

Lo que llamamos **tiempo no es más que una colección de experiencias subjetivas, resultado de nuestra realidad perceptual**. Pero esa realidad, es una realidad en un nivel y es un artefacto en otros niveles. No es toda la historia. **Sir John Eccles**, fisiólogo británico actualmente australiano, quien también ganó el Premio Nobel, dijo: **No existen colores en el mundo real, no hay textura en el mundo real, ni olores, ni belleza, ni fealdad**. Son todas realidades perceptuales, estructuradas en nuestra propia consciencia. Lo creamos **todo** mediante nuestra interacción.

Es un hecho que **el Universo está compuesto por campos de fuerza y campos de materia que provienen de un sólo campo unificado**.

Hoy, los científicos afirman que todo lo que uno percibe proviene de **cuatro fuerzas básicas del universo**: la **gravedad (la gravitación universal)**, que hace que gire el mundo, mantiene unido al planeta; la **electricidad** que produce el calor, la luz, etc.; el **magnetismo** que hace que funcione la pantalla de televisión y todas las demás cosas de nuestra tecnología moderna; y **la gran fuerza que mantiene unido el núcleo del átomo**, es una fuerza muy grande y por eso da la impresión de que en verdad existe la materia. Cuando se logra desarticular esa fuerza, entonces ocurre la **explosión nuclear**, que es tan fuerte. **Es la fuerza responsable de la radiactividad y la transmutación de los elementos**, y eso es todo.

Los científicos sostienen que estas fuerzas provienen de **una única fuerza fundamental dentro de la naturaleza, denominada "campo unificado"**. Y nosotros también somos parte de ello, porque es todo lo que hay. El espacio, el tiempo, todo lo que llamamos el universo material, se encuentra estructurado como resultado de la fragmentación y expresión de estas fuerzas naturales. Como científicos, denominamos a este proceso **"fragmentación simétrica" y su expresión es lo que denominamos "objetos materiales"**, separados unos de otros en espacio y tiempo.

Pero en realidad, lo que experimentamos como materia es algo que sólo sucede en la consciencia. Todo el mundo exterior se compone simplemente de campos energéticos y estos campos energéticos son, en realidad, un sólo campo. El espacio y el tiempo también son parte de este campo energético. De alguna manera este campo se fragmenta mediante la percepción. Podemos convertir ese campo energético en experiencia de sonido, gusto, forma, color, etc. Luego, está el proceso de rotulado que se lleva a cabo en nuestra propia consciencia; y a partir de este campo energético, tenemos el mundo material que percibimos. Pero no es así realmente lo exterior. Sólo es así dentro de nuestra mente.

Sin embargo, la base científica de la Medicina de hoy es una superstición. Y esta superstición es que todo el mundo está compuesto por materia y que los cuerpos humanos también son materiales, y que el

universo está compuesto de objetos separados que se relacionan en el espacio y el tiempo.

La superstición del materialismo es, literalmente, la causa de nuestra lógica en la medicina occidental y en lo que podríamos llamar, medicina contemporánea. Toda la lógica de la medicina contemporánea se basa en esta superstición de que solamente somos **máquinas** físicas que han aprendido a pensar. Que por alguna razón, esta danza de moléculas en nuestro cuerpo crea lo que llamamos el "pensamiento". Y podríamos decir, que nuestra medicina contemporánea ve el cuerpo como una escultura congelada. Si uno no puede digerir todo lo que comió, simplemente toma un Alkaseltzer y se "soluciona" el problema. Si no puede dormir de noche, se toma una pastilla para dormir. Y así con todas estas píldoras mágicas que tenemos. ¿Está ansioso? Tómese un tranquilizante. Se supone que le dará tranquilidad. Si tiene una infección, tome un antibiótico. Si tiene cáncer dese quimioterapia, radiación. Si tiene dolor en el pecho, tome nitroglicerina, o mejor aún, hágase una operación de "bypass". Y así, sucesivamente.

Hoy, todavía estamos buscando todo tipo de pastillas mágicas. Ultimamente, la búsqueda es para el SIDA. La búsqueda de esta solución mágica es constante. Pero todo el concepto está equivocado. Se basa en la idea de que el cuerpo es material y que los agentes materiales son la causa de la enfermedad. Los científicos tratan siempre de entender el mecanismo de la enfermedad. De eso, trata la ciencia.

¿Cuáles son los mecanismos de la enfermedad?; y luego ¿cómo podemos interferir con esos mecanismos para prevenir la enfermedad. Lo que sucede, es que la confusión entre **mecanismo** y **causa última**, nos da la idea de que en realidad estamos haciendo algo.

El hecho es que existe una gran desilusión, incluso dentro de la profesión médica, con respecto a este enfoque porque simplemente no funciona. Es un enfoque sintomatológico que no llega a la causa básica de la enfermedad, enmascara los síntomas de las enfermedades con tranquilizantes y pastillas para dormir. Las prescripciones médicas resultan ser la **causa No. 1 de drogadicción en el mundo**. Y todos los

días, leemos en los diarios sobre las drogas en las calles, sobre Colombia, y todo ese tráfico que se lleva a cabo a través de Miami, etc. Pero observen las estadísticas publicadas. Desde 1962 a 1986 ha habido un aumento del 300% en drogadicción, debido a prescripciones médicas legales. En el mismo lapso, el crecimiento de la drogadicción en la calle es del 40%. No hay comparación. **Los antibióticos son hoy la causa No. 1 de muerte por infecciones**, no el SIDA - aunque eso es lo que nos quieren hacer creer los diarios.

La Asociación Médica de California acaba de completar un estudio, subsidiado por una entidad de seguros de salud, que demuestra más allá de toda duda, de que en este país ocurren 80 000 muertes por año a causa de infecciones adquiridas en los hospitales, como resultado de organismos resistentes a los antibióticos. Y aún en cáncer, donde creemos que estamos haciendo grandes adelantos, si observamos las últimas décadas, en los últimos 40 años encontraremos que la mortalidad (por edades) atribuible al cáncer, no ha cambiado ni siquiera el 1%, sino que más bien ha aumentado.

Se sabe que algunos tipos de cáncer son curables, por ejemplo el Hodgkins y otros. Y aún así, la comunidad médica que se ocupa de la inmunología teme que en el futuro la causa más frecuente de cáncer sea su mismo tratamiento, porque utilizamos drogas tan poderosas que equivalen literalmente a una guerra nuclear dentro de nuestro cuerpo que destruye el sistema inmunológico y nos hace más susceptibles a otros tipos de infecciones y a otros tipos de cáncer más terribles.

Podría seguir con esto todo el día, pero este seminario no tiene por fin criticar el enfoque contemporáneo. Este enfoque contemporáneo está siendo cuestionado actualmente por la comunidad médica y hay muchas escuelas médicas que están revisando todo este modelo. El modelo es erróneo. No es que los científicos no tengan buenas intenciones o que los médicos no quieran ayudar a sus pacientes. Por lo general, la mayoría de los médicos sí lo quieren hacer. El único problema es que está equivocado el modelo. Quizás haya que enterrar todo el modelo Newtoniano por obsoleto, porque en realidad está congelado en la idea de que somos máquinas físicas que han aprendido a pensar.

Por lo tanto, hoy me gustaría introducirles al modelo Ayurvédico que es también el modelo que se está haciendo contemporáneo como resultado del vislumbramiento de la física y de la neurobiología. Y este modelo no toma al cuerpo como una estructura congelada, sino más bien, literalmente, como **una danza dinámica de energía inteligente**. Se podría incluso decir que está más cerca del antiguo modelo hipocrático y también del modelo griego. Heráclito, el filósofo griego, comparó el cuerpo humano con un río de energía y dijo: **cuando uno mira un río, en verdad el río lo engaña a uno porque da la impresión de que es el mismo río, pero en realidad está cambiando a cada momento**. Heráclito dijo que uno no se puede meter en el mismo río dos veces porque siempre está entrando agua nueva. Da la impresión de no-cambio, pero en realidad está cambiando constantemente.

Hay una palabra técnica para esto en el Ayurveda, lo llamamos **maya**. Parece una cosa pero en realidad es otra. Cuestionen la percepción que les engaña. Realmente nos engaña constantemente. La percepción no es prueba de lo real. La percepción nos dice que la Tierra es redonda, que el sol sale por el Este y se pone por el Oeste. Y nosotros sabemos que la historia detrás de todo eso es muy distinta.

Así como no se puede entrar en el mismo río dos veces, tu verdadero ser (y con suerte llegaremos a él hoy) no puede entrar en el mismo cuerpo de carne y huesos dos veces. A decir verdad, los cuerpos físicos con que están sentados ahora, no son los mismos con que entraron aquí hace un rato.

Observemos todos los procesos que se llevan a cabo y tomemos uno de ellos: la respiración. Con cada inhalación entran al cuerpo 1028 átomos. Con cada exhalación se sacan del cuerpo 1028 átomos, se exhalan literalmente fragmentos de tu corazón, del riñón y del sistema nervioso, fragmentos de tu cuerpo y, hablando físicamente, los estamos compartiendo unos con otros. No existen límites bien definidos. Estamos intercambiando los órganos de nuestros cuerpos, unos con otros y con el resto del universo.

Tanto los matemáticos, como los científicos en radio-isótopos, han desarrollado cálculos extraordinarios para demostrar más allá de cualquier duda que en este momento hay en nuestros cuerpos un millón de átomos adicionales que en las últimas tres semanas estaban en el cuerpo de otra persona. En este mismo momento, ustedes tienen en sus cuerpos alguna enzima, o partes de átomos que en algún momento estuvieron funcionando en el cuerpo de Cristo, de Mahatma Gandhi, de Gengis Khan, de Hitler,... por nombrar algunas personas. Todos tenemos una enésima parte de cada ser humano que vivió alguna vez en este planeta. Así que, ¿cómo podemos estar separados de lo que sucede en nuestro planeta? **Una expresión común en la Física es que, cuando vibra un electrón, se sacude el Universo. Y esto es totalmente cierto.**

Los estudios sobre radio-isótopos demuestran que reemplazamos el 98% de todos los átomos de nuestro cuerpo en menos de un año, formamos una nueva piel cada mes, un nuevo hígado cada seis semanas, un nuevo esqueleto cada tres meses, una nueva pared estomacal cada cinco días. Hasta las células cerebrales con que pensamos tienen átomos como carbono, hidrógeno, nitrógeno, etc, que hace un año no estaban ahí.

El **DNA** constituye la información genética que poseemos, donde se encuentra literalmente toda la información de toda la historia evolutiva, no sólo del ser humano, sino de todas las especies biológicas. Este **DNA (con toda la información del Universo)** que tenemos ahora, no es el mismo que teníamos hace seis semanas. El carbono, hidrógeno, nitrógeno, etc., como materia, no estaban allí hace seis semanas, por lo tanto, según el Ayurveda, si uno cree que somos un cuerpo físico, entonces se crea un dilema: ¿a cuál nos referimos? El modelo de 1989 no es el mismo que el modelo 1988, ni el de tres meses atrás. **En realidad cambiamos nuestros cuerpos físicos con menos trabajo y más rápidamente de lo que nos cambiamos de ropa.**

Hay otra cosa que estructura y da la experiencia del cuerpo físico. Pero el cuerpo físico es como el río que es siempre un nuevo río.

Así que, si no somos el cuerpo físico que aprendió a pensar, ¿qué somos? ¿De dónde venimos? Hoy, los científicos nos dan algunas respuestas interesantes.

Si Uds. pudieran ver el cuerpo físico, desde el punto de vista de un investigador de la física cuántica, se darían cuenta que está compuesto por átomos y que los átomos están dispuestos a través de espacios vacíos, apareciendo, desintegrándose, desapareciendo constantemente. Estas partículas no son objetos materiales, aunque parezcan serlo; en realidad, **son fluctuaciones de energía en el campo energético.**

Si pudiéramos ver el cuerpo tal cual es, lo veríamos, proporcionalmente, tan vacío como el espacio intergaláctico. Cada átomo del cuerpo es, en sí, un sistema solar completo. Repito, si pudiéramos verlo tal cual es, sin el artificio de la experiencia sensorial, sólo veríamos un gran vacío con algunos puntos aislados y descargas eléctricas aisladas.

El Ayurveda tiene mucho que decir sobre el vacío. El vacío es el terreno esencial de nuestro ser. Y este vacío no es una porción vacía de nada, es una plenitud de inteligencia no material. Eso es lo que somos: **inteligencia no material que se expresa como cuerpo material.** El cuerpo material viene y se va, pero la inteligencia no-material, la plenitud de inteligencia no-material permanece por siempre. Está más allá del tiempo y del espacio. Estructura la experiencia del cuerpo físico.

*Si pudiéramos conocer esto mediante la experiencia y no sólo intelectualmente (porque intelectualmente todos los físicos se están poniendo de acuerdo en esto), entonces, desaparecerían todos nuestros problemas porque nos daríamos cuenta que **no somos seres humanos con experiencias espirituales ocasionales, sino que en verdad, somos seres espirituales con experiencias humanas ocasionales.** Y ese cambio básico de percepción cambiaría nuestra crisis de identidad y también cambiaría completamente nuestra manera de interactuar entre nosotros, cambiaría todo el Universo y cómo lo experimentamos.*

Los científicos están comprobando que la realidad es así. Ayer, estuve en Boston con un grupo como éste. Era un grupo fascinante porque estaba **Fritjof Capra (uno de los mejores físicos de todos los tiempos)**, estaba también **Candice Bert**. Estoy seguro que conocen a Candice, ella fue Jefa de Biología Molecular en el Instituto Nacional de Salud. Y creo, **que es a ella a quien más se le debe esta comprensión**

de lo que es la mente, lo que es el cuerpo, y lo que es el espíritu (si quieren llamarlo así). Debería ganar el Premio Nobel de Medicina, a menos que el jurado sea muy chauvinista o machista. Ya la han postulado varias veces..., pero creo que indudablemente lo va a ganar por esta magnífica contribución acerca de **cómo la mente se transforma en materia.** Hace ya como diez años que descubrió **las endorfinas** y consecuentemente los **neuropéptidos**, que actualmente han sido estudiados por cientos y miles de científicos.

Fue la **Dra. Bert**, quien primero demostró que **cuando pensamos, o sentimos, o nos emocionamos, o deseamos algo, eso se transforma inmediatamente en una molécula.** Al comienzo, se creyó que esa molécula se formaba en el cerebro; y por eso se denominó **neuropéptido**. "Neuro" porque pertenece al cerebro y "péptido" porque se parece a las proteínas.

Candice Bert demostró que **las fluctuaciones de energía en el campo energético en el que experimentamos un pensamiento, se transforman en ciertos péptidos en nuestro cerebro.** Los llamó neuropéptidos. Y así, es como se comunican las neuronas entre sí. Así, es como se hablan las células en el cerebro. No lo hacen en inglés o castellano, sino en el lenguaje de estos neuropéptidos, de estas sustancias químicas, de estas moléculas mensajeras del espacio interior. Y eso es lo que somos. Ese vacío interior interactúa consigo mismo, crea fluctuaciones energéticas que experimentamos como pensamientos y luego, los fragmentos inteligentes de energía se transforman en moléculas de la mente denominadas péptidos.

En realidad, estos péptidos son como pequeñas llavecitas que entran en la superficie de otras células, donde hay pequeñas ranuras para ellas, como pequeñas cerraduras. Así es que, cuando uno tiene un pensamiento, éste se transforma en una molécula que es como una llavecita, la cual viaja y luego encuentra su cerradura; y entra en esa cerradura. Y, una vez que entró en la cerradura, la célula recibe el mensaje. Estas cerraduras se llaman **receptores**, que hay en el cerebro.

Esto, en sí, ya era interesante. Pero lo que descubrió la Dra. Bert (que luego, confirmaron otros científicos), fue que **existen receptores de estas moléculas de la mente, no sólo en las células cerebrales, sino en todas las células de todas partes.** Cuando comenzaron a observar las células del sistema inmunológico, por ejemplo, las que protegen contra el cáncer, las infecciones, etc., encontraron receptores de los mismos mensajeros químicos en las células T, en las células B, en los monocitos.

En otras palabras, tus células inmunológicas, las que te protegen del cáncer y de las infecciones, están literalmente vigilando cada pensamiento tuyo, cada emoción, cada concepto que emites, cada deseo que tienes. Cada pequeña célula T y B del sistema inmunológico, produce las mismas sustancias químicas que produce el cerebro cuando piensa. Esto, lo hace todo muy interesante, porque ahora podemos decir que las células inmunológicas son pensantes. No son tan elaboradas, como lo es la célula cerebral que puede hacerlo en inglés o castellano, pero sí piensa, siente, se emociona y desea, se alegra, se entristece, etc.

En verdad, numerosos estudios demuestran que cuando una persona está triste y cuando esta tristeza es prolongada (especialmente, después de la muerte de un cónyuge, luego de un matrimonio largo), tiene mayor incidencia de cáncer u otras enfermedades. Esto, se debe a que las células inmunológicas están tristes y de luto; tienen un diálogo interno: "déjenos sola, no queremos que nos molesten" y por lo tanto no se preocupan por las infecciones y cancerígenos que están flotando a su alrededor. Son células pensantes, son conscientes.

Ahora, la Dra. Bert y otros científicos han descubierto que no sólo se trata de las células inmunológicas. Por donde quiera que uno mire, en el cuerpo, hay receptores de neuropéptidos. Pero ya no se les puede llamar neuropéptidos, porque no están confinados exclusivamente al sistema nervioso. Los produce el estómago, los intestinos, el colon, los riñones, las células del corazón. Así que cuando decimos, "lo siento en mis entrañas", no estamos hablando simbólicamente, sino muy literalmente, ya que nuestros intestinos producen las mismas sustancias químicas que nuestro cerebro cuando piensa. Lo mismo ocurre cuando decimos: "mi

corazón está triste". No hablamos simbólicamente, el corazón realmente está triste.

Así que la Dra. Bert, al igual que otros científicos que la han seguido, han demostrado por lo menos una cosa: que **tenemos un cuerpo pensante**. Que en realidad, cada célula del cuerpo es una célula consciente, viva, pensante. Que por lo tanto, no podemos confinar la mente al cerebro, sino que está en cada célula del cuerpo. **Este es nuestro primer gran salto, porque creíamos que la mente se encontraba solamente en el cerebro. Está en TODO el cuerpo.**

Y el **segundo gran salto** que tenemos que dar, es que tampoco se puede confinar a todo el cuerpo, sino que **está en todo el Universo**. Este, es una GRAN mente no localizada que aparece aquí y allá, como la experiencia del pensamiento. En verdad, **TODO el Universo es un organismo consciente, vivo, pensante. No somos máquinas físicas que aprendimos a pensar. En realidad, somos pensamientos de una mente universal que aprendimos a crear una máquina física.**

Esta **mente universal**, que podríamos llamarla mente no-local; y si no les gusta este término pueden simplemente decir, **el campo unificado interactuando consigo mismo a través de un proceso de fragmentación simétrica**, se expresa como fuerzas de la naturaleza. Y estas fuerzas naturales estructuran el Universo material. Pero estas fuerzas naturales, no son fuerzas al azar, no son solamente campos de fuerza, **son campos de inteligencia e información.**

Hace unas semanas, estuve en la Academia de Ciencias Soviética e intentaba explicar este modelo, trataba por lo menos de hacerlo parecer científico, y un científico se paró y dijo: "En verdad es muy sencillo. Tenemos que poner un factor más en la ecuación que todos conocemos: $E=mc^2$. Pueden agregar una cosa más a la ecuación: materia, energía, información. Que el campo de energía también es un campo de información, y que **éste es el pensamiento**".

Cuando observan un átomo, verán que está compuesto por partículas, pero sabemos que en realidad, esas partículas son campos de

probabilidades. Una onda, no es tanto un objeto material, sino, un campo de probabilidades. El gran científico W. Heisenberg, responsable por el principio físico denominado "principio de incertidumbre", demostró que la onda es, en realidad, la probabilidad estadística de encontrar una partícula aquí y allá en el momento de la medición.

Por tanto, la onda es un campo de fuerza y también es una idea. Es la probabilidad estadística de hallar una partícula aquí y allá. Por lo tanto, estos campos de fuerza son en verdad campos de ideas. Por eso, existe esta expresión en nuestro idioma. Decimos, que algunas ideas tienen más fuerza que otras, porque en realidad, las ideas se manifiestan como moléculas. Nuestro cuerpo no es más que un campo de ideas.

Observen la palabra **información** (en formación): es el mecanismo creativo de donde surge la forma. Eso es lo que implica la palabra información. **Transformación**: una forma cambiante a otra. ¿Dónde ocurre esto? Esto ocurre en ese campo de ideas.

Creo que, hoy, ya es muy claro de que el pensamiento no ocurre sólo en el cerebro, ocurre en todos lados. Y lo otro, es que ocurre en todos lados simultáneamente. Esto es aún, más intrigante. Por ejemplo, ¿qué ocurre cuando tengo el pensamiento: "Tengo sed"? En cuanto tengo esta idea, mi cerebro produce una sustancia química llamada angiotensina2 que es el equivalente molecular de "Tengo sed". Al mismo tiempo, mi glándula pituitaria produce angiotensina2 que produce la secreción de otra hormona, denominada ADH (hormona antidiurética) que es la responsable de la retención de líquido. En el mismo momento el riñón produce angiotensina2 que evita que se pierda demasiado líquido; y entonces, se produce menos orina. Al mismo tiempo, el corazón produce angiotensina2 que retiene el agua. ¿Dónde aparece primero la idea? Bueno, creemos que la idea estuvo primero en mi cabeza, porque tuve el pensamiento en palabras "Tengo sed". Pero en realidad, la idea surge simultáneamente en todas las células del cuerpo. Cada célula del cuerpo dice "Necesito agua", al mismo tiempo. No hay una secuencia, es un fenómeno de campo.

¿Dónde estaba la idea antes? En ningún lado. Era, simplemente **una amplitud de probabilidades**. Y, antes de ser una amplitud de probabilidades, estaba en el **campo de las posibilidades infinitas**. Ese campo de posibilidades infinitas se convirtió en la amplitud de probabilidades: eso es la idea, o el comienzo de la idea. Y, una vez que se hizo idea, estaba en todos lados simultáneamente. Al comienzo, en ningún lado, y luego en todas partes simultáneamente.

Esto es lo que son espíritu, mente y materia. Lo que llamamos **espíritu o consciencia pura es el campo de infinitas posibilidades**. Lo que llamamos **mente es la amplitud de probabilidades**. Y lo que llamamos **el cuerpo, es simplemente una partícula congelada en el momento de la atención**. Pero, nos confundimos con la partícula congelada en el momento de la atención y de ahí el temor de la mortalidad y todos los problemas de la vida.

Ese momento congelado de atención, ese cuerpo físico, no es más que una mascarada. Porque, debajo de ese momento congelado de atención, está la amplitud de probalidades y después de eso, está el campo de posibilidades infinitas que es lo que nosotros realmente somos. Eso es la consciencia.

Dice la literatura Ayurvédica: “Eso es lo que eres”. Esta expresión que aparece en la literatura Ayurvédica es equivalente a: **“conócete a tí mismo, como el campo y el conocedor del campo”** (véase en el Bhagavad Gíta, cap. 13). Y cuando tengas ese conocimiento vivencial, te darás cuenta de que tu verdadera condición como campo es inmortal. Otra descripción hermosa es: **“el agua no lo puede mojar, el fuego no lo puede quemar, las armas no lo pueden partir; no tiene ni comienzo, ni fin; y, es muy antiguo,... eso es quién eres. Entonces, ve y encuéntrate allí, y ya no tendrás más problemas”**

Creo que los biólogos, los físicos y la gente de campos espirituales, coinciden actualmente sobre esto. Por lo menos, los biólogos más actualizados, algunos de instituciones de mucho prestigio, hablan de la consciencia y de cómo trasciende la experiencia material, de cómo la consciencia no puede ser destruída. Esta sobrevive a la muerte física. Y, en realidad, esa es la fuente de toda creación. Todo el universo es este

único campo unificado de consciencia. Interactúa consigo mismo. Crea no sólo el cuerpo físico, sino también el Universo físico.

Hace varios años, el Dr. Herbert Spencer, también del Instituto Nacional de Salud, llevó a cabo un experimento muy interesante. Tomó dos grupos de ratones y a uno de los grupos, le inyectó una sustancia química conocida como Poli IC. El Poli IC estimula el sistema inmunológico. Al mismo tiempo, hacía que estos ratones olieran alcanfor. Pasado un tiempo, no hacía falta inyectar el estimulante inmunológico; simplemente con oler el alcanfor se estimulaba el sistema inmunológico.

Tomó el otro grupo de ratones y le aplicó otra sustancia química que destruye el sistema inmunológico: la ciclofosfonita. Aún hoy, se usa como una droga anticancerígena. Le inoculó a los ratones esta ciclofosfonita, al mismo tiempo que olían alcanfor. Pasado un tiempo, con sólo oler el alcanfor, estos ratones destruían su sistema inmunológico.

Tenemos dos grupos de ratones. Uno, con ratones que al oler el alcanfor estimulan su sistema inmunológico (han hecho un compromiso cognoscitivo prematuro de que el olor del alcanfor significa "estimular el sistema inmunológico") y otro grupo, con ratones que al oler el alcanfor destruyen su sistema inmunológico. En el último grupo, si estos se exponen a neumococos, desarrollan una neumonía y mueren a los pocos días; si se les da cancerígenos, desarrollan un cáncer en pocos días. Al primer grupo de ratones se les podrá dar cualquier cantidad de cancerígenos o neumocócidos y no les pasará nada.

¿Cuál es la diferencia entre ambos grupos de ratones? Esta está en lo que significa ese olor de alcanfor para ellos, para su sistema inmunológico. Esto sólo puede suceder, si sus sistemas inmunológicos tienen memoria, si piensan, si son una entidad consciente.

En otro estudio, publicado hace varios años en The Journal of Science de la Universidad Estatal de Ohio, donde los investigadores estudiaban el metabolismo del colesterol en conejos, les dieron a los conejos dosis

de comida con un nivel muy alto de colesterol. Se sorprendieron, al encontrar que un grupo de conejos no elevaba su colesterol sanguíneo, a pesar de la comida venenosa que se les daba. Y resultó, que la única diferencia entre estos conejos y los que sufrían incremento de colesterol sanguíneo y endurecimiento de las arterias, era que el técnico **alimentaba a estos conejos, sacándolos de la jaula con cariño y mimos en lugar de tirarles la comida. Los miraba, besaba, les hablaba, les cantaba. Repitieron este estímulo varias veces y encontraron que metabolizaban el colesterol de un modo totalmente diferente.**

Y como resultado de esa experiencia que, si nos atrevemos, podríamos llamar de **amor**, estos conejos produjeron ciertos neuropéptidos que no son para nada neuropéptidos, sino que son moduladores del metabolismo del colesterol y condujeron al colesterol por un camino metabólico completamente diferente.

Para mí, este es un estudio sorprendente. **Las enfermedades cardíacas son las primeras responsables de muertes en el mundo.** Y, por lo menos en este estudio, podrían incidir en la aparición o no de una afección cardíaca, el resultado de las caricias, los mimos y los besos (el amor). ¿Es importante esto en los seres humanos?

Hace poco, en otro estudio publicado en Pediatría, de la Universidad de Miami, en la que se estudiaban niños prematuros en la Sala de Terapia Intensiva del Hospital dicha Universidad, había dos grupos de bebés prematuros, en cunitas cerradas con pequeñas ventanitas y con uno de los grupos un investigador. Tres veces al día, éste pasaba su brazo por la ventanita y acariciaba a los prematuros. No le llamaban "caricias", sino "estimulación kinestésica táctil". Dado que los tiempos en que vivimos, son tiempos extraños, ya no es legítimo llamar a las caricias por su verdadero nombre, y ¡ Dios nos permita que se le llame amor!

Se encontró, que si se hacía esa "estimulación kinestésica táctil" cada día, el bebé prematuro aumentaba en 40% más su peso. Se publicó el estudio en la revista Pediatría y la conclusión del artículo dice, que la "estimulación kinestésica táctil" es una estrategia económicamente

efectiva y útil, dado que ahorra \$3 000 U.S.Dollars en la atención hospitalaria de cada bebé prematuro. Dándoles de alta, mucho antes del tiempo promedio normal en estos casos.

Vemos, entonces, que las experiencias sensoriales crean el cuerpo. Toda interpretación experimentada en la consciencia, se convierte en el cuerpo físico. Si se hace un viaje de placer por la Montaña Mágica, en Disneylandia, y lo disfruta, su cuerpo produce una sustancia química denominada **interluking 2**. Si usted va al NIH (National Institute for Health); y dice que quiere "*interluking 2*", le contestarán que cada dosis le cuesta \$8 000 U.S.Dollars, porque es una droga anticancerígena muy poderosa. En verdad, según demuestran estudios recientes, esta sustancia puede curar males como cáncer del riñón y melanomas. Pero es difícil de fabricar y todavía no se conoce muy bien su más adecuada secuencia química. Pero un viaje de placer lo hará rico.

Pero, por el contrario, si ese mismo viaje de placer le produce pánico, entonces no fabricará interluking 2, sino que fabricará cortisona y adrenalina que destruyen el sistema inmunológico.

Así que, ni siquiera es la experiencia, sino que **es la interpretación de la experiencia**. Por tanto, la interpretación es la molécula. El cuerpo es un conjunto de "interpretaciones" producidas, en ese campo de consciencia que es quienes somos, por lo que llamamos el YO, o el uno mismo. Y ya que el YO interactúa con el YO y se interpreta así mismo, va resultando así, la creación del cuerpo físico; y en última instancia la creación del Universo.

Recientemente, en el HAW en Massachusetts, el Departamento de Educación para la Salud llevó a cabo otro estudio sobre lo que se denominan factores de riesgo para las afecciones cardíacas. En él, encontraron que el factor de riesgo No. 1 no era el fumar, ni la hipertensión, ni la historia clínica familiar, ni el colesterol. De hecho, es interesante notar que la mayoría de las personas que poseen estos factores de riesgo, no sufren afecciones cardíacas. **El factor de riesgo No. 1, era el nivel de alegría con uno mismo. El factor No. 2, era la insatisfacción laboral.** Salga a la calle y haga estas dos preguntas: 1)

¿Eres feliz? 2) ¿Amas tu trabajo? y, si puedes responder honestamente que sí, a ambas preguntas, es probable que estés bien.

Por *casualidad*, a través de ese estudio, se encontró que más gente moría en un determinado día de la semana que, en cualquier otro día. Estoy seguro que pueden adivinar qué día es ese: **Lunes a la mañana**. Es cierto. Más gente muere de afección cardíaca a las 9:00 am los lunes, que en cualquier otro momento. ¿No es esto asombroso? Hasta donde yo sé, sólo nosotros como especie humana, tenemos la distinción de lograr hazaña tan extraordinaria. Supuestamente, ningún otro animal conoce la diferencia entre lunes y martes. ¿Cuál es la diferencia? Esta es una idea, es una interpretación, no es nada material. Si le dijeran que el lunes es feriado, eso no ocurriría. Son simplemente ideas.

El cuerpo es un campo de ideas, en transformación, que se vuelven a crear como consciencia pura. Ese campo de consciencia, interactúa consigo mismo, se convierte en ideas en el cuerpo, en el Universo físico y en su experiencia. Sí, no sólo es una sopa de energía. Nosotros transformamos esa sopa de energía a formas materiales, color, etc. Así que nosotros somos literalmente unos creadores. Pero, eso es lo que tenemos que descubrir, que averiguar.

Hasta la experiencia del tiempo es algo que nosotros creamos. Por supuesto, todos creemos que el tiempo existe. Usamos relojes para medirlo. Pregúntenle a un físico y le dirá que no hay ningún experimento que pruebe la existencia del tiempo. **Sir Thomas Gold**, el eminente físico británico, dice que la descripción del mundo como tiempo lineal con pasado, presente y futuro, es una descripción totalmente inexacta del mundo físico que simplemente es. En realidad, nosotros **creamos el tiempo por medio de nuestra imaginación**. ¿Cuándo ha experimentado el pasado fuera de su imaginación? ¿Cuándo ha experimentado el futuro, sino en su imaginación? El hecho real, es que ese mismo campo unificado es una continuidad de posibilidades infinitas que contiene lo pasado, lo presente y lo futuro como una continuidad de posibilidades infinitas, obtenidas en un eterno momento de ahora. Sólo existe la eternidad, pero la dividimos, mediante fragmentos de percepción en una experiencia de tiempo lineal.

El tiempo no existe como algo absoluto. Es otro artificio del pensamiento. Nosotros creamos el tiempo, mediante el movimiento del pensamiento. Si uno dice que, necesariamente debe existir el tiempo, entonces comienza a hablar en términos de comienzos y finales. Pero entonces, se vuelve muy vulnerable porque ¿qué hubo antes del comienzo? ¿Qué hay después del fin? Estas son sólo armazones conceptuales.

Steven Hawkins, el renombrado físico, dice que **el Universo no tiene bordes en el espacio y que no tiene ni comienzo, ni fin en el tiempo**.

Así, es como comienza su libro.

Y hoy, todos lo sabemos. Cuando creamos el tiempo, estructuramos una experiencia perceptual del mismo. Y luego, creamos una determinada realidad del tiempo. En última instancia, el tiempo es un diálogo interno; eso es lo que es.

Hace unas semanas, en un vuelo de Boston a Londres, me encontré con un viejo amigo mío. Y la pasamos tan bien que el tiempo voló... Como dijo mi amigo, "llegamos en dos segundos". El vuelo en verdad duró ocho horas, pero nos pareció que habíamos llegado en veinte minutos. Nos olvidamos de comer, de ir al baño, hasta de meditar. ¿Qué pasó?

Nuestro diálogo interno del tiempo de vuelo, estructuró una biología completamente diferente que tiene sus propios ciclos de descanso, de actividad, de sueño, de despertar, de apetito, etc. Con esa frecuencia de interacción con uno mismo, la consciencia interactuando, creó una experiencia distinta del tiempo. Y por supuesto, también están las personas que uno ve diariamente, que dicen que se les acaba el tiempo. Ellos ven el mismo reloj que vemos ustedes y yo, pero éste se mueve más rápidamente para ellos. Estudien a esa persona, biológicamente hablando, y encontrarán que su reloj biológico también está acelerado: el ritmo del corazón es más acelerado, la presión sanguínea es más alta, los niveles de insulina y glucosa son más altos, etc. Generalmente, caen muertos a los cuarenta o cincuenta y pico, debido a afecciones coronarias. Entonces, sí se les acabó el tiempo. Ellos convierten su

frecuencia interior de auto - interacción que dice que se les está acabando el tiempo con la experiencia física del tiempo, acabándose.

Ustedes también conocen gente que aparentan tener todo el tiempo del mundo. Estos tienen una biología completamente diferente. O han escuchado decir que *la belleza de la montaña cortaba el aliento, cuando el tiempo se detuvo*. Esa expresión, en sí misma, es una clave de lo que es la naturaleza: *la belleza de la montaña cortaba el aliento, porque el tiempo también se paró*.

A medida que nos introducimos en el Yoga (esta tarde practicaremos algunas técnicas respiratorias), veremos que **la “respiración no es más que el movimiento de la consciencia”**. Y cuando se detiene la respiración, también se detiene la consciencia y se detiene el tiempo. Es la experiencia de "unidad". En la literatura Ayurvédica, decimos que esta es la experiencia de samadhi. **Samadhi es la experiencia, donde el observador, lo observado y la experiencia de observar** (y hay términos técnicos para cada uno de ellos) **se hacen una sola cosa**.

Por eso, al *Samadhi lo llamamos una experiencia de unidad*. Uno lo puede experimentar cuando se vive una experiencia impactante en la naturaleza, o quizás ante una obra musical o una danza, o durante la apreciación artística de una obra de arte. De hecho, la misma existencia del arte es un tratar de experimentar esta unidad. Poetas y filósofos han pasado toda su vida tratando de volver a captar una experiencia de ese tipo y luego escriben sobre ello por el resto de sus vidas. Porque una vez vivida, no se puede olvidar. Produce un cambio en uno. Es como un bebé que nace,... ya no puede regresar al vientre materno.

Esta experiencia de la Unidad, esta experiencia **en que el observador, lo observado y el proceso de observar se hacen una sola entidad**, esta experiencia de samadhi se describe también como una experiencia de bienaventuranza. No es de alegría, ya que alegría tiene que ver con pensamientos alegres y depende de las circunstancias y situaciones. La bienaventuranza va más allá de todo pensamiento. En realidad es **la suspensión del pensamiento**. Es justamente esa experiencia: **la belleza de la montaña quitaba el aliento, el tiempo se detuvo**. Actualmente,

muchos estudios demuestran que cuando la gente trasciende, como sucede durante la **meditación trascendental**, experimentan eso; y efectivamente, se les corta la respiración; es la suspensión sin esfuerzo de la respiración.

En los antiguos textos védicos se define la bienaventuranza de ese modo, como la suspensión sin esfuerzo de la respiración que se produce en el samadhi. **Y, la respiración es el movimiento del pensamiento**.

Cuando la gente está agitada, se acelera su respiración, la misma se vuelve irregular. Y cuando está calmada, la respiración se tranquiliza, se hace regular; todo eso también tiene que ver con las distintas técnicas respiratorias que podemos practicar. Así que, del mismo modo en que **el pensamiento influye sobre la respiración, también la respiración influye sobre el pensamiento; los dos son la misma cosa**. Y en realidad, **el tiempo no es más que el movimiento de la consciencia**.

Cuando creamos el tiempo, lo metabolizamos y luego estructuramos nuestras experiencias de él. Pero el fluir del tiempo es un acontecimiento puramente psicológico. Lo mismo sucede con la experiencia de la mortalidad. Esta, es un acontecimiento netamente psicológico. Hay culturas en el mundo que han estructurado diferentes experiencias del tiempo. Por ejemplo, los indígenas Trobriandenses creen en el tiempo cíclico, lo que les da una concepción totalmente diferente del Universo y también una biología totalmente diferente.

En la tradición Védica, hay una continuidad eterna del tiempo a través de los **ciclos**, algunos de ellos grandes, otros pequeños, y otros eternos. Pero todos, creados como artificios de la percepción sensorial y que ocurren con una frecuencia de auto - interacción.

He pasado mucho tiempo hablando sobre temas aparentemente abstractos, aunque, según la interpretación védica del Universo, **lo que es tan abstracto es lo único tangible y lo que uno ve, en realidad no existe**, excepto como una amplitud probable que uno estructura a través de la frecuencia de su propia consciencia. Así es que, si uno puede entender que la consciencia es la creadora de todo, entonces actuando a

ese nivel, podríamos realmente crear diferentes biología, si lo deseáramos.

El cuerpo es, en realidad, **un río de inteligencia, un río de energía inteligente que se renueva constantemente**. Uno podría decir que si se renueva constantemente, ¿cómo es que sigo teniendo los mismos vasos sanguíneos que parecen envejecer cada vez más?; y ¿cómo es que aún tengo artritis en mis huesos?; y si cambio mi hígado cada seis semanas ¿cómo es que aún está ahí la cirrosis?, etc. Y la razón de eso, es que en la mayoría de los casos, **fabricamos el mismo patrón energético subyacente** y creamos esa misma experiencia física. En la mayoría de los casos, fabricamos el mismo flujo de inteligencia para darnos esa misma experiencia.

Los psicólogos les pueden decir que tenemos unos 60 000 pensamientos por día. Esto no debe sorprendernos, pues hay veces que creo que tenemos muchos más que esos. **Pero lo que sí desconcierta un poco, es que casi un 95% de los pensamientos que uno tuvo hoy, son los mismos que uno tuvo ayer**. Se siguen fabricando literalmente por hábito. Si no me creen, tomen una hoja y verifiquen cuántas cosas han cambiado este año, comparado con el año pasado. Si pueden encontrar diez o cinco cosas, es realmente un logro notable. La mayoría de la gente, dirá que perdió 10 kilos y volvió a subir 15 o que empezó a hacer ciclismo y luego lo dejó.

O sea, que seguimos creando los mismos patrones de inteligencia a través de nuestra experiencia sensorial e interpretaciones que dan como resultado, la misma apariencia física de la materia. Pero la verdad es que no es así. Cuando observo, por ejemplo, un cáncer de pulmón en una radiografía y lo comparo con el mismo cáncer de pulmón de hace seis meses, ¿estoy observando el mismo cáncer, físicamente hablando? No, porque los carbonos, nitrógenos, hidrógenos, etc. que conforman ese cáncer son nuevos con respecto a seis meses atrás.

Si pongo un enfoque totalmente materialista, soy supersticioso, y mi lógica está encajonada en la superstición del materialismo, entonces por supuesto, encararé una guerra nuclear contra ese cáncer para tratar de

eliminarlo, porque creo que es material. **Lo que realmente tengo que hacer, es exorcizar el crecimiento del cáncer**, lo cual significa que tengo que reestructurar el patrón energético, los patrones de inteligencia, las memorias celulares, que producen el cáncer. Eso es lo que, en última instancia, produce una verdadera curación, lo que hoy llamamos una remisión espontánea. No hay nada intrigante al respecto. En verdad, hacemos eso todos los días de nuestras vidas.

El cuerpo humano renueva unos 500 billones de células por día. Alrededor de un 1% de éstas, son mutaciones y por lo tanto, son células cancerígenas. Todos tenemos células cancerígenas en el cuerpo por un tiempo, pero no enfermamos de cáncer, porque el cuerpo sabe como deshacerse de ellas, mediante brillantes impulsos de inteligencia que se transforman en **interlaking, interferón, factores de necrosis humanos, o en todas esas fabulosas drogas que se producen dentro de nuestra propia farmacia**.

*Nuestro cuerpo tiene los receptores para estas drogas, no porque tenga algún contrato con **Haufmann LaRoche**, sino porque tenemos la capacidad de fabricar las drogas más exclusivas de las que se pueda pensar. Y estas drogas se encuentran en dosis muy precisas en el momento adecuado, en el órgano adecuado. El paquete contiene todas las instrucciones y lo único que tenemos que hacer es acceder a esa farmacia. Lo hacemos todos los días, inconscientemente. Si lo pudiéramos hacer un poco más conscientemente, entonces lo amplificaríamos; y luego tendríamos la llamada curación milagrosa. No hay nada de milagroso. Se trata solamente del milagro de ayer, pero la ciencia de hoy.*

Por lo tanto, el cuerpo está compuesto de átomos. Estos átomos son partículas que son fluctuaciones de energía, apareciendo, desapareciendo, chocando, en una danza eterna de creación. Y en verdad, nuestro cuerpo es, proporcionalmente, tan vacío como el espacio intergaláctico. **Ese vacío, no es un vacío de nada, sino que es una plenitud de inteligencia no material que interactúa consigo misma y crea la apariencia física de la materia.**

Yo diría que, somos pensamientos que hemos aprendido a crear la máquina física. Esto lo comenté con Maharishi y me dijo que no era una buena forma de decirlo. Debería decir que, **somos impulsos de inteligencia que hemos aprendido a crear la máquina física**, porque **el pensamiento es sólo uno de los impulsos de la inteligencia**, tenemos sentimientos, deseos, conceptos, ideas,... todos estos son impulsos de inteligencia que fabrica la máquina.

*Y esto nos lleva a una nueva interpretación del cuerpo físico que creo que es la visión interior más importante que podemos efectuar en esta mañana y es que, **EL MODO EN QUE PERCIBIMOS ALGO, LO HACE QUE SE CONVIERTA EN TODA NUESTRA REALIDAD.** Esto incluye la realidad del entorno, los objetos de nuestra percepción, como así también la realidad de nuestro cuerpo. [Dicho de otra forma que no es la del autor: **TODO lo que seamos capaces de percibir (visualizar) en nuestra "mente", se hace parte de nuestra realidad.**]*

Y lo primero que debemos hacer, es dejar de percibir y hablar de nuestro cuerpo como **una escultura congelada, como materia**. Porque en un nivel de percepción, es efectivamente materia, pero también es **un campo de infinita transformación. Es información. Si nuestra percepción del cuerpo es sólo material, nuestra experiencia del mismo también será la de una escultura congelada.**

Actualmente, tenemos una nueva interpretación del cuerpo basada en la ciencia más reciente. Y esa nueva interpretación, reestructura una nueva realidad del cuerpo porque nuestra experiencia actual se basa también sobre nociones, ideas, conceptos que hemos tenido del mismo, desde la vieja superstición. Ahora podemos cambiar eso, ya nuestra realidad del mismo cambiará con solamente una nueva visión interna. Cambiará su metabolismo debido al **Gnani Yoga, o Yoga del Conocimiento**. Maharishi nuevamente nos dice: *"el conocimiento es el mejor purificador, el conocimiento (nos) cambiará". Con sólo tener el conocimiento, éste nos cambiará. No es necesario llegar a un concepto sobre tal o cual asunto y decir: bueno, mi cuerpo es este campo energético y tengo que comenzar a verlo de este modo. No. El conocimiento en sí es lo fundamental. Si sé que el mundo es redondo,*

entonces puedo ir alrededor de él, y si sé que es plano, tengo miedo de caerme al espacio por el borde. Por lo tanto, el conocimiento en sí, transforma, cambiará su metabolismo. Nosotros metabolizamos el conocimiento y lo incorporamos al cuerpo.

La ciencia ahora nos dice lo que las tradiciones védicas siempre han dicho y es que nuestros cuerpos no son, lo que en el pasado, se percibía como moléculas. Más bien, son todos estos procesos. Y todos estos procesos son transformaciones en la consciencia. Nuestros cuerpos son información. La palabra misma información, les dice como surge la forma.

...Y son todas estas transformaciones. Es inteligencia. Es producto metabólico final de la inteligencia. Es más que nada, espacio vacío y estas partículas que se mueven a velocidades extraordinarias como rayos; en este vacío prácticamente total, chocando, rebotando, desintegrándose, volviendo a existir. Son fluctuaciones en las frecuencias del vacío mismo. **Pero, el Veda nos dice que en realidad, esto no es un vacío de nada, sino una plenitud de inteligencia no material.** La expresión empleada es "*purnamitá purnamitam*", es decir, "**de la plenitud surge la plenitud y se mantiene**". Es un proceso continuo.

A fin de reestructurar estos patrones, primero debemos aprender a **ser testigos silenciosos de los mismos y luego nuestras simples intenciones los cambiarán.** Y en términos materialistas, puedo tener un nuevo conocimiento de todo esto. En realidad, me puedo dar cuenta de que represento el 98% de los átomos. Y todos estos órganos que creo que son permanentes, en realidad los estoy cambiando más rápidamente de lo que puedo cambiarme de ropa.

Todo este cuerpo que me da la apariencia de materia, de solidez, es **verdaderamente un campo de transformación** que son frecuencias de interacción con uno mismo. Yo mismo interactuando conmigo mismo. Y lo puedo reinterpretar. Debería darme cuenta que **en el Universo no existe desgaste, solamente existen ciclos rítmicos de descanso y**

actividad y una transformación interminable. ¿Cuándo se cansó la Tierra de rotar sobre su propio eje o de girar alrededor del sol?

¿Dónde está esta ENTROPIA sobre la que hablamos? ¿Por qué con fragmentos de percepción no podemos ver el **TODO**? Porque tenemos que **TRASCENDER**, tenemos que ir más allá de los sentidos para abarcar el **TODO**. Para comprender que en realidad, siendo mi cuerpo parte del Universo, **no hay desgaste**, sino solo ciclos rítmicos de descanso y actividad. Estos, son partes de un reloj biológico interno. Sin embargo, influimos sobre ese reloj, según cómo experimentemos el tiempo, el cual también es experiencia de interacción con uno mismo. Nosotros creamos el tiempo con movimientos de la consciencia. De hecho, podríamos reinterpretar nuestra experiencia del tiempo, lo cual se traduciría automáticamente en **una reestructuración de los patrones energéticos** que crean al cuerpo.

Ahora hablaremos sobre el envejecimiento y de cómo éste se refiere específicamente a nuestros cuerpos. En realidad, el tiempo nunca se agota, porque no existe como un ente absoluto. El fluir del tiempo lineal es un acontecimiento totalmente psicológico. De hecho, los comienzos y los finales son ilusiones, tal como lo es el tiempo lineal. Y uno no puede ver todo el círculo. Uno ve solamente este fragmento, y entonces ve el tiempo lineal. Pero en realidad, es una eterna continuidad.

Estos conceptos surgen como resultado de no ver o entender la imagen completa, y no podemos ver la imagen completa a través de la experiencia sensorial, porque sólo nos da fragmentos y partes de información. Vayamos más allá de eso. Tenemos que ir más allá de eso; y de ahí se deriva toda la idea (en la literatura védica) de ir al **cuarto estado de consciencia**, o **consciencia trascendental**.

Cuando dejemos de experimentar el tiempo lineal, comprendiendo que sólo existe la Eternidad; y cuando comencemos a experimentar los ciclos de descanso y actividad, cambiará la experiencia de entropía en nuestros cuerpos. Este nuevo conocimiento, con sólo interiorizarlo, comienza a alterar los procesos biológicos. Porque nuestros procesos biológicos actuales, son el resultado de ideas desgastadas. El cuerpo, no

es más que un campo de esas ideas. Todo esto, nos conduce al cambio básico de paradigma que se está dando actualmente en nuestra visión del mundo. Por eso, yo les estoy dando este cambio de paradigma, desde la perspectiva védica, que ya ha estado allí durante miles de años, pero que increíblemente también es el nuevo paradigma.

Como ya dije anteriormente, estuve con **Fritjof Capra y Candice Bert**; y con toda esta gente tan increíble que son muy conocidas actualmente. Todos estuvieron de acuerdo sobre el mismo cambio de paradigma.

El viejo paradigma, basado en las experiencias sensoriales, dice que existe en el exterior un mundo objetivo que es independiente del que lo percibe. Pero en realidad, nosotros vivimos en un Universo participativo y el mundo objetivo es, en parte, una respuesta del observador. El viejo paradigma dice que el mundo material, el cual incluye a los seres humanos, está compuesto de trozos de materia separados unos de otros, en el espacio y el tiempo.

El nuevo paradigma dice que el mundo no es material y que está compuesto de campos energéticos que provienen de un campo inmanifiesto subyacente. El espacio y el tiempo son parte de este campo. En el viejo paradigma, mente y materia son entes separados e independientes. En el nuevo paradigma la mente y la materia son esencialmente lo mismo; la experimentación del campo, subjetivamente, consiste en la mente; y objetivamente en el mundo de objetos materiales.

Nuevamente, encontramos esta expresión dentro de la literatura védica: **yo interactúo conmigo mismo y lo experimento como mi mente (subjetivamente); interactúo conmigo mismo y objetivamente lo experimento como el Universo.** Maharishi Yogi frecuentemente ha dicho: "*Miro más allá del Cosmos y ¿qué encuentro? A mí mismo.*"

En una obra de la literatura védica, hay un diálogo interesante entre un discípulo y su maestro. Los dos están conversando y al rato pregunta el discípulo: "¿Vivimos en el mismo mundo? Porque pareciera vivir en un mundo diferente. Y el maestro contesta: "Sí, vivimos en el mismo

mundo, la única diferencia es que tú te ves en el mundo y yo veo al mundo entero en mí, porque es allí donde se crea. Es una pequeña diferencia de percepción. Es el mismo mundo.

En el viejo paradigma la mente está atrapada en el cerebro, la inteligencia se localiza en el sistema nervioso, en el cuerpo. **En el nuevo paradigma la mente no está atrapada en el cerebro ni siquiera en el cuerpo, se extiende mucho más allá del alcance del Cosmos. Es infinita, sin límites.** Se podrán encontrar expresiones en formas y fenómenos localizados, pero todo el Universo está dentro de este campo inteligente. Cuando él interactúa consigo mismo y piensa, el mundo material comienza a manifestarse. La inteligencia no se puede localizar, sólo sus expresiones.

Este paradigma significa un cambio muy importante. Esta mañana, les contaba acerca del experimento de Candice Bert. La idea, cuando recién aparece no se encuentra localizada, está en todas partes. Ahora sabemos que cualquier valor de atención que tengamos de cualquier cosa, está en todos lados simultáneamente. Así es como creamos nuestra experiencia del mundo. El mundo físico que experimentamos en este momento es resultado de la consciencia colectiva. Si la cambiamos, también cambiará el mundo.

Muchos estudios demuestran que cuando grandes grupos de personas llegan a este nivel y trascienden juntos, el entorno físico comienza a cambiar, porque somos parte de una filosofía cósmica. Y si nuestra filosofía cambia, también cambia la fisiología cósmica. Si nuestra mente cambia, cambia también la mente global. Porque nosotros somos eso, somos parte de ese campo. Podemos decir entonces que la consciencia no es el hiperfenómeno de la materia, sino todo lo contrario: la materia es el hiperfenómeno de la consciencia.

Nosotros, como sucesos cuánticos en el campo unificado, somos inteligencias que aprendieron a crear todo este Universo. Y por lo tanto, nosotros como seres humanos, no estamos contenidos en nosotros mismos, sino somos en realidad puntos focales en el campo unificado, interconectados (sin solución de continuidad), con los patrones de

inteligencia que atraviesan todo el Cosmos. Es tal esa relación, que nuestros cuerpos no poseen límites definidos, no estamos separados. Nuestras necesidades no son, por lo tanto, totalmente interdependientes. Somos un modelo cambiante, pulsante, de todo el proceso. Nuestro cuerpo es parte del cuerpo universal, nuestra mente es un aspecto de la mente universal. Todo el Ayurveda se basa en este aforismo básico que sostiene que **"así como es el átomo, así también es el universo"**. Así como es el microcosmos, así también es el macrocosmos. Así como es el cuerpo humano, es también el cuerpo cósmico. La mente humana también es así. En otras tradiciones también se dice **"como es arriba, es abajo"**, etc.

En absoluto, el tiempo no existe, sólo existe la eternidad. Nosotros creamos el tiempo como resultado de nuestra percepción del cambio. Metabolizamos nuestra experiencia del tiempo como cambios fisiológicos. **La entropía y el envejecimiento son expresiones de la metabolización del tiempo. El modo en que metabolizamos el tiempo también provoca la biología del envejecimiento. Maharishi dijo que hay que cambiar el foco de nuestra atención. Si nuestra atención está sobre lo relativo, todo el tiempo experimentamos cambio. Si nuestra atención está siempre sobre lo absoluto, entonces lo relativo va y viene sólo; pero no experimentamos esa entidad.**

Así que, nuevamente, encontramos que nuestros cuerpos, nuestros egos, nuestras personalidades, Ud. y yo no somos nuestros cuerpos, nuestros egos, nuestras personalidades. Estos, son parte del paisaje cambiante. No somos el paisaje, somos el que ve, quien crea y atestigua ese paisaje. El viejo paisaje, el sufrimiento, es algo innecesario, no es parte de la realidad, somos víctimas de enfermedades, envejecimiento, etc.; y en el nuevo paraíso, no nos acordamos de la enfermedad, envejecimiento, ni siquiera de la muerte. El que ve, no puede pasar por esas cosas, sólo el paisaje puede aparentar hacerlo. Esta expresión se vuelve cada vez más popular: **"no somos seres humanos que tenemos una experiencia espiritual ocasional, sino que somos seres espirituales que tenemos una experiencia humana ocasional"**.

Debería citar las palabras de dos de mis más admirados hombres, después de **Maharishi**, los verdaderos observadores de la Era Moderna: **Tagore**, el gran filósofo poeta de la India que ganó el Premio Nobel en 1928, y **Einstein**. Ambos se encontraron en las afueras de Berlín en 1930 y tuvieron una conversación muy interesante. Einstein dijo que hay dos concepciones diferentes acerca de la naturaleza del Universo: 1) *el mundo, como una realidad dependiente de la humanidad*, 2) *el mundo, como una realidad independiente del factor humano*. A lo que respondió Tagore: *cuando el Universo está en armonía con el hombre eterno, éste lo conoce como verdad pero lo siente como belleza*. A lo cual dice Einstein: *esa es una concepción puramente humana de la naturaleza*. Y Tagore dice: *no puede existir otra concepción. Este mundo es un mundo humano, y la concepción científica de la misma es también la del ser humano científico*. A lo que respondió Einstein: **Ahora sé, por qué soy más religioso que Ud.**

Otra hermosa cita, tomada de Tagore y que resume el trabajo de esta mañana dice: *“la misma corriente de vida que corre por mis venas, corre por el mundo y baila rítmicamente. Es la misma vida que aflora alegremente de las profundidades de la tierra en innumerables briznas de pasto y se abre en tumultuosas hojas y flores. Es la misma vida, que como balsa en el océano, cuna de vida y muerte, fluye en el flujo y reflujos de la marea. Siento que mis extremidades se glorifican al contacto con este mundo de vida; y la experiencia de los siglos, danza en mi sangre en estos momentos”*.

Esa experiencia, esa expresión, sólo puede surgir de la experiencia de unidad. Es la experiencia trascendental de ese silencio, dentro de nosotros, que está más allá del pensamiento perceptivo.

[Nota: Hay alguna duda de que aquí falte alguna parte del material transcrito]

A los que se encuentran en quimioterapia, les digo que le pregunten a su oncólogo todo lo que se les ocurra. Y si no les satisfacen sus respuestas, vayan a ver a otro, o yo los mandaré a otro. Ellos tienen que poder contestar a cada una de las preguntas que Uds tengan. Lo podemos llamar juntos. Y, si no puede contestar todo, entonces no lo quiero como

su médico, ni como mi médico. Quiero a alguien que me pueda explicar racionalmente todo lo que hace, cada movimiento. Y no quiero ceder el control de esto a un oncólogo, ni a nadie.

Los pacientes de cáncer de mama que cedieron el control de su enfermedad a un extraño, no andan tan bien como los que controlan ellos mismos lo que sucede. Debe ser uno mismo quien controle y tome las decisiones, utilizando al oncólogo, sólo para brindar información. Eso es esencial. Es posible que las decisiones sean correctas, pero uno debería conocerlas. Muchas veces, hablo con oncólogos que tomaron cierta decisión, y cuando uno empieza a indagar, cuando uno empieza a hacer preguntas, se encuentra con que no hay ninguna lógica para esa decisión, en cuyo caso por supuesto debería abandonarse ese tratamiento.

Generalmente, hay una gran variedad de espectros en todos los tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama. Sólo, si su oncólogo ha tomado una decisión muy clara y racional, deberá seguirlo.

La semana pasada, vi a un paciente que tenía un melanoma en sus genitales. Extrajeron el melanoma, pero luego querían efectuar una disección del nódulo linfático en la región inguinal de este hombre. Ahora, para uno que conoce ese procedimiento, eso puede llevar finalmente a elefantiasis de la pierna, así que no se lo quería dejar hacer. Por lo tanto, dije que deberíamos informarnos. Yo no sé mucho de esto, porque es un lugar poco común para un melanoma, así que fuimos a los libros.

Todos los libros dicen que esto debe hacerse, todos los libros de textos de medicina lo dicen. Pero no dicen por qué. Decidimos llamar al autor del libro de texto. Y llamamos al hombre que escribió el texto sobre esta enfermedad y le formulamos varias preguntas. Finalmente, admitió que no hay ninguna lógica en esto, que lo hacen con la esperanza de que funcione. Entonces le pregunté, si se lo dejaría hacer, si él tuviera este problema. Estuvo un tiempo en silencio; y al final dijo que probablemente no se lo haría. Así que, ahora este paciente está convencido, y yo también, de que no debe hacérselo. Creo que ya es tiempo de cuestionar cada paso y eso es lo que está provocando un cambio en la profesión médica. Ahora se les exige y cambiarán.

Preg.: ¿Cuál es su opinión sobre AZT?

Resp.: Puedo dar una opinión que quizás no sea la más válida, pero de todas maneras se la daré. Mi opinión es que, en verdad, altera la expresión de la enfermedad durante unos doce meses, pero después de eso, no parece hacer ninguna diferencia. En realidad, algunos estudios llevados a cabo en Europa, demuestran que después de trece a catorce meses, podría en verdad trabajar al revés. **La Dra. Bert, a quién mencioné con frecuencia esta mañana, ha descubierto que el cuerpo produce ciertos péptidos que pueden bloquear los receptores que permiten la entrada del virus en las células; y está trabajando sobre esto aislando, este factor.** Creo que es un desarrollo fascinante. Pero, esto es todo lo que puedo decir sobre AZT.

Desde la perspectiva ayurvédica, el virus no es la causa de la enfermedad. El virus es simplemente el agente precipitador en un huésped susceptible. Porque muchas personas tienen el virus y no tienen la expresión de la enfermedad.

Conocí, recientemente, a una persona de otro país, de unos cuarenta años de edad, que tenía el récord mundial de natación de los cien metros para su edad. Y hará unas dos semanas decidió hacerse un análisis de sangre porque se enteró que un antiguo amigo tenía el SIDA. Y por el análisis, se enteró que él también tenía SIDA y está totalmente destruido. Hasta hace dos semanas, este hombre podía mantener el récord mundial de natación y ahora está cansado por la tarde, tiene ataques de tos, etc. Tuvimos que pasar dos días diciéndole que se iba a morir, sólo por el diagnóstico.

Entonces, cuando comprenden el mecanismo, los pacientes experimentan de un modo muy diferente la enfermedad. En este momento, dos médicos, uno de ellos lleva a cabo operaciones con gran éxito en San Francisco.... Cuando voy a San Francisco, me dice que por favor vaya a hablar con sus médicos, porque no pueden creer lo que ven y se está confundiendo...

Preg.: La pregunta es ¿qué le recomendaría a alguien completamente asintomático, si sólo se tiene el diagnóstico?

Resp.: Yo le diría que disfrute la vida y que focalice su salud.

Preg.: ¿Cree Ud. que la psicoterapia que lo conecta con su stress, ayuda o empeora?

Resp.: Bueno, en Ayurveda tenemos una expresión básica muy simple: **lo que uno focaliza con su atención, se hace más fuerte en su experiencia.** Así es que, la psicoterapia (a riesgo de molestar a muchos psicoterapeutas), la llamada psicoterapia analítica puede en realidad crear más problemas. Nosotros, no analizamos los problemas, simplemente cambiamos la atención hacia otras cosas. De ese modo trascendemos el problema. Este es un punto de vista.

Preg.: Yo soy una psicoterapeuta analítica, pero puedo decir que lo que hago, más que focalizar, moviliza las soluciones subyacentes y de este modo los problemas subyacentes se disipan.

Resp.: Eso, por supuesto, es una gran cosa.

Preg.: ¿Es necesario tomar una dirección u otra, o se pueden combinar los dos enfoques?

Resp.: Creo, que en cada paciente individual, hay una circunstancia única y que en el proceso evaluativo se debe tener en cuenta esa característica individual única. Muchas veces, los dos enfoques pueden ser complementarios.

Por otra parte, conocemos personas que han decidido tomar sólo el camino no convencional y les ha ido muy bien. Hace poco, hubo un informe de un paciente en Inglaterra, donde realizan distintos tipos de pruebas, que produjo nuevamente anticuerpos B24. En mi experiencia, es la primera vez que me encuentro con esto. Los anticuerpos B24 desaparecen cuando uno tiene SIDA y de lo que conozco, nunca se había documentado que podrían volver a producirse, lo cual significa

que cambió todo el cuadro inmunológico. Creo, que si hay otros informes de casos como éste, y ya veremos más, se tomará consciencia de este enfoque.

Preg.: La señora está fascinada con la idea de que todas las células son pensantes y quiere saber ¿qué hacen cuando piensan?

Resp.: Bueno, ese es el proceso de creación. Es así, como se manifiestan. Nuestras memorias se manifiestan como nuestros cuerpos. Nuestros cuerpos son el lugar que la memoria llama su casa. Las células de tu piel, cambian una vez por mes, pero no se olvidan la diferencia que hay entre frío y calor. Tus papilas gustativas, cambian cada seis semanas, pero no olvidan la diferencia entre dulce, amargo y salado.

Por todo eso, en verdad, **no tenemos que pensar en ninguna teoría esotérica de reencarnación**, pero el hecho es que nuestros recuerdos de estos campos de información, se están reencarnando constantemente en el cuerpo físico, en un proceso continuamente en acción. Si se cambia la memoria (el recuerdo), también se cambia la expresión física del cuerpo. Pero, (esta expresión) no se le puede cambiar, cambiando el "humus". Por eso, tengo ciertos problemas con todo esto de las afirmaciones, porque lo podemos hacer; pero después de un tiempo, se vuelve una carga. Si uno no se siente así, entonces se hace una carga. **Más importante aún que la habilidad de pensar, es la habilidad de no pensar.** No somos hechos, (factores, productos) humanos, sino seres humanos. Cuando dejamos de hacer y simplemente somos, entonces, en el espacio entre pensamientos se encuentra el campo de infinitas posibilidades.

Maharishi dio un ejemplo hace unas semanas. Cuando dice: "Yo voy", en ese espacio entre el yo y el voy, están las infinitas posibilidades. Eso se vuelve, entonces, una posibilidad a través del valor intrínseco de la intención. Supongamos que diga: "Yo no voy". Entonces, el espacio entre yo y no, es un campo de infinitas posibilidades y el espacio entre no y voy, es nuevamente un campo de infinitas posibilidades; pero estos dos espacios, siendo ambos, campos de infinitas posibilidades, son sin

embargo campos diferentes debido al valor de la atención y de la intención. En ese espacio, cuando ya se tiene la intención, uno crea.

Preg.: ¿Cómo afecta este nuevo paradigma a la gente con problemas?

Resp.: Ya sea que los problemas sean financieros, socio-económicos, problemas de polución, etc. la respuesta es de dos maneras. Primero, si quieres cambiar el mundo, desde la perspectiva védica decimos: esa es una muy noble intención, pero primero cambia tú. Porque tú eres el mundo. Componiéndose uno mismo, cambia el mundo; y cuando cambien suficientes personas también lo harán los problemas ecológicos, sociales, las desigualdades, etc., que son todas expresiones de la mente global en este momento. Y a medida que se lleva a cabo el cambio de paradigmas, automáticamente hay más responsabilidad, más preocupación por los demás.

Déjenme leerles algo que recogí, el otro día, de uno de los textos viejos. Nuevamente, esto es una conversación, así es como son la mayoría de los textos védicos, en forma de conversaciones. Dos personas hablan, es evidente que uno de ellos es un iluminado y el otro el que busca su camino. Este dice: "*¿Cómo reconoceré el estado cuando lo alcance?*" Y la respuesta es: "*No tendrás miedo.*" Otra respuesta: "*Tu propio cuerpo está lleno de misterios y peligros. Y sin embargo no le tienes miedo, porque lo tomas como propio. Lo que no sabes, es que todo el Universo es tu cuerpo y no tienes porque temerle. Se podría decir que tienes dos cuerpos: el cuerpo personal y el universal. El cuerpo personal va y viene, el universal está siempre contigo. Toda la creación es tu cuerpo universal. Uno está tan ennegrecido por lo que es personal que no puede ver lo universal. Esta ceguera no desaparece sola, sino que debe deshacerse hábilmente.*"

Y luego, durante la misma conversación, cuando éste último pregunta: "*Si soy sólo una parte del mundo, ¿cómo puede estar contenido todo el mundo en una parte, como si fuera el reflejo de un espejo?*" El primero responde: "*El cuerpo personal es una parte en la cual, está fabulosamente reflejado el todo, pero también tienes un cuerpo*

universal. Ni siquiera puedes decir que no lo conoces, porque lo ves y experimentas constantemente, sólo que lo llamas el mundo y le temes".

Es un cambio de percepción. Cuando ocurre el cambio, también cambia la psicología y todos cambian. Gorbachov le hizo un comentario muy interesante a Reagan, hace unos años. Dijo: "*Les vamos a hacer algo horroroso a Uds., los americanos. Les vamos a dejar sin enemigos*". Ese es un cambio de paradigmas. ¿Qué hace uno, cuando pierde a su enemigo?

La responsabilidad social, el cambio social, surge espontáneamente, si bien cambia el paradigma de la mente global. Y así es, como hay gente como este hombre en las Naciones Unidas, aquí presente, que trabaja en los países del Tercer Mundo sobre la relación de nuestra interconexión y sobre cómo el cambio de paradigma está produciendo un cambio en las actitudes de organismos como las Naciones Unidas, la OMS, etc., con cambios muy positivos.

¿Qué está pasando con el muro de Berlín? ¿Cómo es que estos grupos de personas sabían que, en este preciso momento, tendríamos un cambio repentino en toda la consciencia colectiva de esta parte del mundo?
Surge del cambio de la mente global.

Hay muchos paradigmas que exploraron esto. Tenemos el llamado efecto Maharishi, y también, todo sobre lo cual quizás han leído, en que **el cambio de la mente global en la actualidad enfrenta la transición de lo que sucede en nuestro universo.** Y creo que, en este momento, estamos en el medio de esto; todos estos acontecimientos en Europa, etc.

Preg.: Ud. habla de ... ¿Ha estado en la Unión Soviética?

Resp.: Si, este año estuve tres veces en la Unión Soviética. Y **Lynn Franklin** (que se encuentra aquí), es una de nuestras embajadoras en la Unión Soviética. En verdad, ella también era agente de Gorbachov para este país, para la Perestroika, y ella fue la responsable de llevar toda la literatura sobre **Meditación Transcendental y Ayurveda Maharishi.** De este modo, fue como nos introducimos en ese país. Desde entonces,

hemos ido frecuentemente, ahora estamos abriendo centros Ayurvédicos allí.

En mi libro, mencioné también la **Homeopatía** y también expuse mi preocupación acerca de su eficacia, dado que puede empeorar los síntomas antes de curarlos, etc. Pero, debo decirles que después que se publicó el libro, recibí una carta del Presidente de la Asociación Homeopática Americana y tengo que admitir que yo ignoraba algunos de los principios básicos de la homeopatía.

En mi último viaje a la India, le hable a Maharishi sobre la Homeopatía. Y ahora tengo una interpretación totalmente nueva de la misma. La Homeopatía trabaja con memorias y lo que hace es evocar un cambio de memoria a nivel celular, al darle muy pequeñas dosis que vuelven a alterar la memoria de la célula y esto puede en realidad ser muy efectivo. **Según Maharishi, a nivel material, probablemente, es el método más efectivo,** pero a un nivel no material, las memorias en esa pequeña porción de materia son realmente sonidos o vibraciones en la consciencia. Dice, que si uno pudiera producir esas vibraciones en la consciencia, lo cual es una de las técnicas que nosotros efectuamos con sonidos, se podría lograr el mismo efecto. Esto responde tu pregunta.

¿Cuántas preguntas polémicas me están formulando ...? ¿...Si doy inmunización de rutina a los niños? El Dr. Jonas Salk, quien inventó la vacuna contra la polio, está en la ciudad de Nueva York (en verdad él quería venir al Seminario). El hecho es que algunas vacunas, realmente, han impactado. La polio es uno de los ejemplos más dramáticos. Casi ha desaparecido por completo de la faz del mundo y los que recordamos a amigos de la infancia que tuvieron polio, tenemos mucho que agradecer por algunos de los procedimientos de vacunación.

Al mismo tiempo, hay muchos estudios epidemiológicos o estudios de grandes grupos de personas que demuestran que la incidencia de algunas de las enfermedades que nosotros atribuimos a antibióticos y a la introducción de las vacunas, quizás no sean resultados de esos procedimientos; por ejemplo, lo de la tuberculosis, antes de que

aparecieran las drogas antituberculosas, o antes de que se introdujera la vacuna BCG.

Del mismo modo, sobre muchas de otras enfermedades, en particular la tos convulsa (tosferina), la difteria, etc., tenemos ahora evidencia de que simplemente desaparecen. Existe un cuerpo de científicos sociales que sostiene que las llamadas enfermedades infecciosas desaparecieron antes del uso masivo, ya sea, de las vacunas o de los antibióticos y lo atribuyen a tres factores: 1) mayor higiene y limpieza en general, 2) mejor nutrición, y 3) la mutación natural que ocurre espontáneamente en los microorganismos a través del tiempo. Entonces, todo lo referente a inmunología y vacunación en este momento se ha vuelto extremadamente polémico.

Yo diría que el 80 o 90% de los médicos, creen que la inmunización debería ser obligatoria. Pero hay un grupo de inmunólogos que cuestiona esta posición. Para mí, tomar partido en este momento sería por fe, porque hace falta un poco de tiempo para que se aclare la situación.

Para resumir lo que hicimos esta mañana, creo que establecimos, al menos intelectualmente, un marco donde **podemos ver al Universo como una expresión de la consciencia, un campo unificado, que se fragmenta en las fuerzas de los procesos de la naturaleza que finalmente nos dan la apariencia de la materia física, incluyendo la de nuestro cuerpo físico.**

Podemos decir que la consciencia concibe, concluye, gobierna y se vuelve el cuerpo físico. En la literatura Ayurvédica, se encuentra una descripción muy fina sobre este proceso, una descripción de cómo se lleva a cabo todo este proceso. Hasta podríamos llamarlo el **proceso de morfogénesis y diferenciación**. "Morfogénesis" significa dar lugar a la forma, y "diferenciación" es hacerse muchos. **En última instancia, todo es uno y uno es todo.** Pero, ¿cómo es que lo uno aparece como tantos? ¿Y hay tantos de lo uno? Y de ser así. ¿Cómo es que aparecen tan distintos?

La explicación de la morfogénesis y diferenciación en los Veda, es casi idéntica a la comprensión del **paradigma holográfico**. Y creo que algunas personas del auditorio ya están familiarizadas con el paradigma holográfico. Sin embargo, quisiera repasar algunos de los principios de la Holografía, porque se asemejan mucho a la descripción ayurvédica de morfogénesis y diferenciación.

Un holograma es la imagen tridimensional de un objeto. Si van a Disneylandia, verán allí muchos hologramas. Pueden ver a Michael Jackson acercándose a Uds. y parece verdadero hasta que se encuentra bastante cerca y uno se da cuenta de que en realidad es una aparición y no una persona real. Los hologramas son imágenes tridimensionales producidas con técnica láser. El modo de hacer un holograma (supongan que quisieran hacer un holograma de mí) es tomar un rayo láser y pasarlo por un aparato que divide el rayo de dos. Un rayo láser es simplemente una frecuencia de luz.

El rayo láser original se divide en dos rayos: uno se llama **rayo objeto** y el otro se llama **rayo de referencia**. El rayo objeto es el rayo que llega al objeto (en este caso a mí) y el rayo de referencia, rebota en un espejo y vuelve hacia el objeto. Ambos, después de chocar con el objeto, crean lo que se llama un patrón de interferencia. Es decir, me pega (el objeto), se dispersa en muchos; el rayo de referencia también rebota del objeto y también se dispersa, así se tiene un patrón de interferencia que se puede grabar en una placa fotográfica. Si observan la placa fotográfica que contiene este patrón de interferencia, lo único que se ve son unas ondas aquí y allá. Bueno, si uno toma todo esto y le atraviesa un rayo láser, en el ángulo original con que se envió al objeto, se podrá ver afuera, en el espacio, una proyección tridimensional de la persona original que parece totalmente real y viva (uno puede caminar alrededor de ella, etc.).

Lo interesante del holograma es que, si tomamos ese patrón de interferencia y lo cortamos en un millón de pedacitos, o en un billón de pedacitos, lo más pequeño que se puede imaginar, y se le atraviesa un rayo láser, todavía se obtiene **todo el objeto**.

Ahora, supongamos que tomaran un pedacito y podría ser una uña mía y atravesaran por él un rayo láser, lograrían ver toda la persona (no sólo ese pedacito). Por eso se llama **holograma: el todo (holos) está contenido en cada una de sus partes**. En verdad, no se puede destruir un holograma, es inmortal. Una vez hecho, no pueden deshacerse de él. La imagen se vuelve más borrosa. Cuanto más pequeño se hace, más borroso se vuelve y, entonces no será tan nítido. Podríamos decir que en cada parte está contenido el todo, pero la memoria no es tan clara, entonces la imagen es algo borrosa; pero es toda la imagen.

Esta es la conocida frase védica que utiliza frecuentemente Maharishi: *cada gota de savia contiene todo el árbol*. O lo mismo cuando se dice: *ver el mundo en un grano de arena*; o como dijo **Willian Blake: sostener el Infinito en la palma de la mano**. Eso es el paradigma holográfico. Eso es el holograma. Willian Blake habla de Holografía y de cómo el Universo está contenido en cada parte. Esto es, también, el punto de vista ayurvédico con respecto al cuerpo humano. Este cuerpo contiene todo el Universo. No sólo el cuerpo contiene todo el Universo, sino que cada célula del cuerpo contiene todo el Universo. **Toda la información en el Universo está grabada en cada célula del cuerpo**. Y, si uno accede a la información en su propio cuerpo puede, literalmente, vislumbrar todo el Universo. Porque no hace falta tener conocimiento de segunda mano. El conocimiento de primera mano está acá mismo. Cada pedacito de nuestro cuerpo contiene toda la información, incluye toda la historia evolutiva de las especies, todo. **Toda la información está codificada en cada célula**.

Hay un **Sutra** que dice que *"en el cielo de Indra hay un conjunto de perlas, y si uno toma una perla ve en ella todas las demás perlas"*. Y continúa luego el Sutra: *"no solamente se verán todas las perlas en ésta, sino que en todas las demás perlas, está efectivamente contenida esta perla"*. En cualquiera de ellas, están todas las demás perlas. Este principio está descrito en la literatura védica en forma de **Mandala**. **Los Mandalas son patrones que son, literalmente, hologramas**. Déjenme mostrarles el holograma, en el cual se basa el Ayurveda. Nos llega a nosotros de una tradición llamada **Sankya**. (Este es uno de los Mandalas que, en verdad, he occidentalizado un poco, lo he actualizado). Básicamente, es el esquema de morfogénesis y diferenciación en

Ayurveda. *"El territorio último del Ser es Purusha"* (ese es el término técnico en sánscrito). Purusha literalmente significa "**testigo**", el testigo silencioso. Todos ustedes, por ejemplo, tienen consciencia de ese testigo silencioso dentro de ustedes. Es una parte de uno, que no cambia. Estaba ahí cuando eran pequeños, estaba ahí cuando eran adolescentes. Uno crece y madura como adulto y está ahí.

Cuando uno es viejo está ahí. No envejece, no son nuestros sentimientos o nuestras emociones, es el trasfondo de nuestras emociones. Está ahí. Está observando todo el espectáculo: observó a la niñez llegar e irse, a la adolescencia llegar e irse, etc. Ese testigo silencioso no cambia, y está detrás de tí, es Purusha.

También se le conoce como **consciencia pura**. Está en la meditación trascendental, cuando experimentamos el silencio absoluto, el espacio entre pensamientos. Eso es Purusha: **El Absoluto**, el espacio entre pensamientos. Eso es Purusha. El testigo. No es el pensamiento, es el vacío entre los pensamientos. Eso es consciencia pura. Y hay otras muchas cosas que se pueden decir del mismo: es el **No-Manifestado**, sin forma, pasivo, más allá de todo atributo, más allá del espacio y del tiempo, existencia pura, vida, inteligencia, pura sabiduría, gozo, **el campo unificado**.

Luego, interactúa consigo mismo y se transforma. Podríamos decir que **ese campo se vuelve la amplitud de probabilidades, se transforma en impulsos de inteligencia**, comienza a tomar dirección y en el esquema védico Purusha, es siempre el **trasfondo**.

Y después, cuando comienza a tomar dirección se llama entonces **Prakriti**, que también se simboliza muchas veces como **Shiva y Shakti**. Shiva está más allá de los atributos, pero **Shakti es la energía femenina, la energía creativa**. Es la fuerza más importante de la creación en el Universo. Son los impulsos de inteligencia emergiendo del campo de las posibilidades infinitas. Es consciencia pura que comienza a tomar dirección, inteligencia pura haciéndose inteligencia, consciencia haciéndose consciencia, surgimiento de impulsos de inteligencia desde la consciencia pura, corrientes de pensamiento que emergen del Océano de la Consciencia. Maharishi denomina al Océano

de la Consciencia: **Rishi**, que también significa "**EL OBSERVADOR**".

Y cuando, Rishi se hace consciente de sí mismo, tenemos "**Devatah**". En la India, Devatah muchas veces se confunde con Dioses, etc. Pero no es así, en el esquema védico. Devatah son estos impulsos de inteligencia, es el proceso en ese campo y "chandas" es "forma". Entonces, rishi es consciencia pura, espíritu no manifestado, que interactúa consigo mismo y se vuelve mente, corrientes de pensamiento, devatah...; y luego la mente se hace materia (chandas). Así es como se efectúa la transformación.

Y eso, a su vez da vida al intelecto. ¿Qué es el intelecto? El intelecto es la capacidad de discriminación. Y así, de repente, ha surgido un tres en uno, en forma rudimentaria. El observador se ha hecho consciente de sí mismo. Pero, en ese proceso de hacerse consciente de sí mismo, ha creado el artificio de tres a partir de uno: **hay un observador que es el que ve, hay un proceso de observación que también es el que ve, y aquello que se observa que también es el que ve.**

Así ha surgido esta idea intelectual de que son tres, por lo que tenemos, uno manifestándose en tres y de allí continúa. Ese intelecto se convierte en el ego del sentido de YO SOY, y empezamos a separarnos, unos de otros. Porque hay un observador, lo que se observa y el proceso de observar. Y esto crea todo el artificio de percepción, en el que nos sentimos separados unos de otros como resultado del ego que es un concepto del intelecto. En Ayurveda, decimos que esto es un grave error. Existe un término técnico para esto: **prabapariad**, que significa "el error del intelecto". ¿Y cuál es el error del intelecto? Bueno, que crea esta distinción tan artificial de que yo estoy separado de tí, y de que estamos todos separados, cuando en realidad, somos todos como ese grano de arena que contiene o incluye todo el Universo. Ese ego se llama **hanka** y esto se distingue en el Universo económico a través de **satwa**, que es un principio psico- fisiológico, y a través de **tamas en chandas**, que es el Universo inorgánico; y luego hay un proceso de experiencia.

Por lo tanto, por un lado, tenemos lo que llamaríamos todo el Universo orgánico con los sentidos, órganos de acción, mente. Y por el otro lado, tenemos sonido, textura, forma, objetos de gusto y olor, la esencia del espacio, luz, agua, tierra. Son expresiones simbólicas de los impulsos de inteligencia. Pero, en verdad, todo esto es artificial, todo resulta de fragmentos de experiencia sensorial. No podemos abarcar todo con fragmentos de experiencia sensorial, por lo que vemos todas estas distinciones.

En realidad, **el observador, lo observado y el proceso de observar son una sólo entidad** y el término técnico para esto es "**santiká**", que significa colectividad, de todos. Es una sólo entidad, que se separa una de otra, para llevar a cabo este gran juego cósmico del cuál todos somos parte. Y simplemente, nos olvidamos de su Origen, y eso es parte de la diversión del juego. Primero, uno tiene que esconderse para encontrarse. Es un gran drama cósmico del que participamos todos y continúa siempre.... Nos seguimos escondiendo y nos seguimos encontrando y por eso no deberíamos de tomarlo demasiado en serio. Ese es el esquema holográfico.

Volviendo a la idea de que, en realidad cada fragmento incluye todo lo demás, y a fin de tener acceso a ello, todo lo que tenemos que hacer es utilizar el proceso de atención, el valor de la atención. Y como se dice, *lo que recibe nuestra atención se hará más fuerte como experiencia*, así se crea, a través del **proceso de atención**. Ese es el primer principio. Y el segundo principio, es que la forma precede a la materia y lo que precede a la forma es la inteligencia o la intención; y lo que precede a eso es la consciencia.

consciencia ==> intención ==> función (forma) ==> materia

Tomemos ese principio y veamos si lo podemos aplicar a algunas de nuestras experiencias sensoriales. Podríamos comenzar con la vista. Bueno, repasemos algunas técnicas muy simples que se enseñan en Ayurveda para mejorar la vista.

Déjenme advertirles que si usan gafas, y hacen regularmente estos ejercicios, tienen que estar preparados para tirarlas. Mientras tanto, tendrán que ver al oftalmólogo una vez al mes para el control y cambio de lentes; y esto podría volverse costoso, porque serán cambios frecuentes.

También, si tienen una vista normal, quizás adquieran una vista extraordinaria, pero en Ayurveda, decimos que eso es normal. No deberíamos confundir lo normal con la psicopatología del promedio.

Si usan gafas, les aconsejaría que hagan estos ejercicios de la forma que les resulte más cómodo, ya sea con o sin gafas, pero háganlos todos los días de la misma manera. Si empiezan a hacerlo sin lentes, entonces háganlo todos los días sin lentes y viceversa. Si usan lentes de contacto, no los hagan con lentes de contacto, porque podrían potencialmente lastimar el ojo.

Bueno, comencemos con los 6 ó 7 procedimientos mencionados en los textos védicos para mejorar la visión y para desarrollar formas de visión bastante excepcionales.

- 1) *Mirar al sol con los ojos cerrados. Básicamente eso es todo lo que se hace. Uno cierra sus ojos y mira hacia el sol con los ojos cerrados, por unos 30 seg. más o menos. La idea es que formamos parte de un mismo organismo biológico, y el observador y lo observado son parte de esa entidad. Tenemos ojos porque hay luz y hay luz porque tenemos ojos para verla, y, por supuesto, la luz es lo que estimula la célula de la retina. Lógicamente, nos aseguramos de cerrar los ojos, porque si no, la luz podría lastimar el ojo. Son 30 seg.*

Si uno no tiene acceso a la luz del sol, también se puede utilizar lo que se llama **luz de espectro total** que se consigue en casi todos lados. Muchos estudios en todas partes del mundo, especialmente en Inglaterra, demuestran que si en las aulas se reemplaza la luz común por la luz de espectro total, que es como la luz solar, se aumenta la capacidad de concentración, la memoria, y mejora la atención de los

estudiantes. Hay una cantidad de estudios que demuestran que no sólo nuestras células oculares responden a la luz de espectro total, sino que hasta nuestra piel responde a ella.

La luz de espectro total es una luz sanadora. Ustedes habrán oído hablar de ciertos desórdenes afectivos estacionales, como el síndrome de la tristeza. Seguramente, algunos de ustedes están familiarizados con esto: la persona se deprime mucho y generalmente esto ocurre en invierno cuando hay menos luz.

Tomen una de estas tarjetas y colóquenla sobre la pared delante de usted a una distancia de un brazo extendido y observen las líneas delante de usted durante unos 30 segundos. Hay varios de estos ejercicios, siguiendo los puntos al azar, siguiendo el círculo con la vista.

- 2) *Después de esta alineación se hace un ejercicio basado en un **mudra** que se llama "convergencia". Uno tiene también una tarjeta con este diagrama, lo sostiene a esta distancia y se para en el centro, y tiene la intención de trasladar la cara dentro de la cabeza. Acerquénlo más, si no lo logran, hasta que encuentren el punto en que puedan colocar la cara dentro de la cabeza. Ahora, lo que sucede con este ejercicio en particular, es de lo más intrigante. Si se llegara a efectuar una prueba de ondas cerebrales con alguien que está haciendo este ejercicio, se podría mostrar lo que se denomina **aumento de la coherencia de las ondas cerebrales**. Esto es algo que sucede, incluso muy dramáticamente, durante la Meditación Trascendental.*

¿Qué es la coherencia de ondas cerebrales? Su definición técnica es **la constancia de relación entre diferentes ondas cerebrales a una frecuencia específica, cuando se mide en distintas partes de la cabeza**. Lo que significa es que, cuando se le colocan electrodos al cerebro en distintas partes, se encontrará que en esas distintas partes del cerebro se pueden captar las mismas ondas en sus respectivas frecuencias (las ondas alfa, beta, o las que sea), pero éstas no tienen una constancia de relación entre sí.

Esto es como asistir a un ensayo parcial, antes del concierto sinfónico: cada uno de los cien músicos conoce la melodía exacta, saben exactamente qué hacer, pero están practicando cada uno por su lado, no tienen ninguna relación entre sí. Por lo tanto, lo que se oye es ruido y no música. Pero luego, viene el director y comienza a establecer una relación. Tocan en las mismas frecuencias, tocan las mismas melodías, tocan los mismos instrumentos, pero debido a la relación que ha establecido el director, el ruido se convierte en música. *La música es la constancia de relación entre las diferentes frecuencias.*

De modo similar, en nuestra consciencia casi todo el tiempo existe una cantidad infinita de diálogos internos: tengo que pagar tal cuenta, ¿cuándo conseguiré ese trabajo?, etc. Hay millones de cosas existiendo al mismo tiempo. Lo que sucede cuando se establece una coherencia, es que las diferentes frecuencias establecen una constancia de relación que se puede captar con una máquina.

Durante la meditación hay una marcada coherencia, y en personas que están en niveles de consciencia más elevados (en Ayurveda, existen siete estados de consciencia): nivel de consciencia despierto, nivel de consciencia de ensueño, nivel de consciencia de sueño. Son todas distintas fisiologías. El cuarto nivel de consciencia es fundamental. Después hay otro, y después el nivel de **consciencia cósmica (sexto)** que está siempre ahí, ese testigo silencioso está incluso en el estado de actividad más dominante en Ayurveda.

Así que, aunque estemos en el medio del caos y la confusión, no se perturba ese silencio interior. Eso que se llama consciencia cósmica, está ahí todo el tiempo, aún durante el sueño, cuando soñamos, el testigo silencioso observa el sueño, etc.

También se le llama **consciencia cósmica refinada** al sexto nivel de consciencia, y en este nivel lo que ocurre es que en el objeto percibido, se ve ese campo de silencio, se ve uno mismo. Y luego, está el nivel (7) de unidad, donde no hay distinción entre el observador, el proceso de observar y lo observado: uno es uno, con todo lo demás.

Se sostiene, que cada uno de estos niveles posee distintos accesos de conocimiento y diferentes accesos de información, así como también una fisiología particular. Se dice que el conocimiento se capta en la consciencia y que también se cambia la fisiología en los distintos niveles de consciencia. Existen evidencias de meditadores de hace mucho tiempo, cuyas ondas cerebrales, incluso durante los momentos de actividad normal, son iguales a las de otras personas que están en meditación profunda.

Un ejercicio para la vista, tan simple como éste, aumenta la coherencia de las ondas cerebrales. Y esta adaptación fue efectuada por un oftalmólogo del Hospital "John Hopkins", que descubrió que si los niños hacían estos ejercicios, aumentaba su coherencia de onda cerebral y encontró que era hermoso aprender esta habilidad que ayuda a la expansión de la atención y la recuperación de la memoria. De todas maneras, todos tenemos la memoria de todo el universo dentro nosotros, está ahí holográficamente, codificada en cada fragmento de nuestro cuerpo.

¿Cuál es la diferencia entre alguien con buena o mala memoria? El recuerdo. El archivo está allí completo, la información está toda ahí, son los mensajeros que van a buscar los archivos los que se distraen. Entonces, cuando hay coherencia de las ondas cerebrales el recuerdo mnemónico es seguro. Cuando encuentro familias con niños con discapacidad de aprendizaje y niños hiperactivos, les recomiendo estos ejercicios para recuperar su atención y memoria.

Se puede grabar el ejercicio y ver lo que le pasa a la coherencia de las ondas cerebrales cuando lo hacen. Estos ejercicios se basan todos en los **mudras. Los mudras son posiciones específicas del ojo que se utilizan en Ayurveda.** Los siguientes ejercicios son mudras y se hacen como sigue:

- 1) Mirar fijamente la punta de la nariz, sin parpadear, durante unos 30 segundos.

- 2) El siguiente mudra se llama técnicamente "apertura del tercer ojo", que significa mirar fijamente el punto entre las cejas durante el tiempo que resulte cómodo, más o menos unos 30 segundos. Esto aumenta la coherencia de las ondas cerebrales.

Estoy seguro que algunos de ustedes han oído hablar de **PNL**. ¿Cuánta gente está familiarizada con la **Programación Neurolingüística (PNL)**? Para empezar, no me gusta la idea de... pero la gente que está en PNL ha descubierto algo bastante interesante. Lo que encontramos es que, si observan los textos védicos encontrarán todos estos ejercicios de los que habla la gente de PNL, pero mucho más refinados. **Y estos mudras de los ojos, movimientos de los ojos, en verdad son una función de lo que sucede en la consciencia.**

Cuando alguien está mirando hacia abajo y a la izquierda, generalmente, está recordando una memoria auditiva, algo que escuchó, está conversando consigo mismo. Cuando una persona mira hacia abajo y a la derecha generalmente está registrando una experiencia emocional. Cuando la persona mira hacia arriba y a la derecha (esto generalmente sucede con muy poca frecuencia) por lo general está creando una nueva imagen, como en el caso de un artista creativo.

Si ustedes observan a la gente, durante una conversación, verán que mueven los ojos en respuesta a lo que se dice y pueden "ver" lo que están sucediendo: pueden estar recordando una imagen o alguna conversación, etc. Con frecuencia, **si Uds. imitan (repiten) lo que ellos están haciendo, tendrán la experiencia de lo que ellos están pensando.** Esto podría convertirse en una manipulación, pero recuerden una cosa, *cada vez que comiencen a manipular (esto) siempre (se) vuelve (contra nosotros) -- es la ley natural. Por lo tanto, nunca utilicen ninguna (técnica) de manipulación. Nunca.*

Pero es cierto que, como nuestra enfermedad es un campo, y *los movimientos de los ojos reflejan lo que está sucediendo en la consciencia, si estamos sentados con alguien y repetimos los movimientos de sus ojos, sabremos a qué campo de información tienen*

acceso. Hay algunas muy buenas descripciones de ésto, y hasta uno puede sentir exactamente la misma imagen que ellos experimentan.

De cualquier manera, los mudras ejercitarán vuestra habilidad para recordar. Si uno practica este mudra y **se para con los ojos abiertos, mirando hacia arriba y a la izquierda, incrementará su habilidad de recordar imágenes, de recuperar imágenes de cualquier evento pasado, memoria del pasado.** Pero eso no significa que uno mire hacia arriba y a la izquierda, tratando de imaginarse algo, no. Solamente practicamos el ejercicio y nos olvidamos de eso. Nuevamente, no manipulamos nuestras experiencias, **miramos hacia arriba y a la izquierda por sólo 30 segundos y ya está. Y el efecto será que más tarde sabremos que la recordación de imágenes es muy buena.**

Aquí preguntan, gracias por hacerlo, ¿es esto igual para gente derecha que zurda? No. Lo que estoy diciendo no se aplica a personas zurdas. Para los zurdos es el revés. A veces la gente es ambidiestra y esto puede traer confusiones. En todo caso, tendrán que ver como funciona. De todas maneras, van a hacer todos los mudras, así que no importa.

Entonces, **miren hacia arriba y a la izquierda por 30 segundos, fortalecerán su memoria; miren hacia abajo a la izquierda, eso es recuerdo auditivo; miren hacia abajo a la derecha, eso es recuerdo emocional; miren arriba a la derecha, es la habilidad de crear nuevas imágenes.**

Mírese su nariz, la nariz ejercita la habilidad de recordar olores. Pero, en todo caso, los olores nunca se olvidan y por lo tanto uno no tiene que preocuparse de esto, a excepción de esas personas que han tenido accidentes y han perdido su percepción del olfato. En este caso, entonces hágase la idea que está mirándose la lengua. Eso aumentará y reavivará la experiencia del gusto y la memoria del mismo.

Y aplicando todos estos mudras, junto con el de la apertura del ojo, se supone que también se aumente la intuición, según los textos védicos. Lo único que nosotros sabemos, es que definitivamente, aumenta todas

las cosas que les he dicho: la memoria, el campo de atención. Ya veremos en cuanto a la intuición.

¿Qué es la intuición? Es un estado de consciencia aumentado. Una persona intuitiva es simplemente más consciente, tiene acceso a información debido a su consciencia intuitiva. Por lo tanto, si uno tiene consciencia intuitiva, el intuir algo, en el futuro, no será nada extraordinario, es simplemente poner atención sobre una de las posibilidades en ese campo infinito.

Entonces, estos diferentes movimientos oculares que nosotros llamamos mudras, que mantenemos durante 15, 20 o a lo sumo 30 segundos-- el tiempo que sea cómodo. La nariz, la lengua, etc....

Preg.: ¿Con los ojos abiertos?

Resp.: Sí, con los ojos abiertos. Bueno, el próximo conjunto de ejercicios fortalecen la extensión de la acción, da flexibilidad a las lentes.

Aquí hay tres ejercicios:

1) El Iro. se llama **enfocar**, es muy simple. Mire algo cerca y luego mire algo lejos; y repita esto unas cuantas veces. Tradicionalmente, uno se mira la mano y luego mira al horizonte. pero mire algo distante. Esto se hace durante unos 30 segundos. Con este ejercicio se aumenta la flexibilidad de las pupilas que ha medida que la gente se hace más vieja, se vuelven más rígidas, comienza a estancarse el líquido y se forman cataratas.

Yo visito a Maharishi cada seis meses, y allí encontramos alguna gente muy anciana, pero que no usan gafas y que hasta nos pueden escuchar hablando muy bajito desde la otra punta del cuarto. Son extraordinarios, no tienen una sola caries y tienen muy buena percepción sensorial, eso es lo que tendría que ser lo normal.

2) El siguiente ejercicio, se llama **lectura a distancia** y aquí lo que se hace es tomar material impreso, preferentemente una

reinterpretación del cuerpo o algo por el estilo, y luego lo leen desde allí, se pega a la pared a la distancia de un brazo más o menos, y luego lo leen desde allí, si es cómodo. Si no pueden, pueden leerlo desde la distancia que resulte más cómoda y cada día uno se va un poquito más atrás. El viaje de las mil millas, comienza con el primer paso. La lectura es la que entregué --se aleja un poquito del texto cada día.

Sugiero que no lo hagan con lentes de contacto, porque estarán provocando muchos cambios fisiológicos y podrían lastimar el ojo. Sí, pueden hacerlo con gafas, pero si lo hacen con ellas, háganlo todos los días de igual modo. Y en ese caso, consulten al oftalmólogo por cambios en los lentes cada seis semanas o una vez al mes. Dos de mis colegas usaron gafas durante 25 años y ya no las usan más.

También, para quienes no conocen a Maia Schneider, es un hombre maravilloso que nació ciego, sin la menor percepción de luz, con glaucoma congénito y cataratas congénitas. A los seis años, comenzó a hacer algunos de estos ejercicios, no todos. En verdad, hoy les estoy dando muchos más de los que él conocía. Y los practicó, sin tener ninguna percepción de luz. Nació en la Unión Soviética y emigró a Israel a los 6 ó 7 años. Hace poco, trabajamos juntos en un programa de televisión: él manejó su propio auto y no usa gafas. Ha escrito un libro extraordinario titulado "*Mi luz y mi vista*". Recomiendo este libro, no por los ejercicios que da, ya que algunos de ellos no son los verdaderos (desde el punto de vista védico), sino porque el libro es muy inspirador. Este hombre no tuvo ningún compromiso cognoscitivo prematuro. Rehusó aceptar que nunca vería y sencillamente lo logró. Y ahora tiene un gran Instituto para ciegos en San Francisco; y a él acude gente de todas partes.

Si van a cambiar su visión y no cambian a la par, sus gafas, van a retroceder, porque cada vez que usen las gafas, retrocederán un poco. Muchos van a hacer preguntas físicas. Hay tantas cosas. Yo diría que no tengan compromiso cognoscitivo prematuro, simplemente hagan los ejercicios y vean qué sucede.

De hecho, sé que con energía, el primer día mirando al sol y observando los colores ya se obtiene ayuda. Sé que con estos ejercicios se ayuda, incluso, a la retinosis pigmentaria.

La única contraindicación, si existiera, es en el caso de que sangre el ojo a veces, en los diabéticos. Esa es la única contraindicación, porque teóricamente podría aumentar la sangre con estos ejercicios. En verdad, yo digo que no deberíamos hacer compromisos prematuros y después, digo que teóricamente puede haber tal problema. Pero lo tengo que decir por esos casos, de diabéticos que puedan estar sangrando .

Lo mismo recomiendo para los que usen los lentes de contacto. Ustedes no querrán lastimarse el ojo porque es una cosa muy preciada. Bueno, volvamos a la lectura a distancia. Uno va retrocediendo un poquito cada día y podrá ver el material impreso, desde el fondo de una habitación. Entonces, comienza en una habitación tan grande como ésta; y finalmente tendría que poder leer desde el horizonte. Cualquier cosa menos que sea un compromiso prematuro.

Yo también he estado haciendo esta lectura a distancia. Lo que hago es, que como viajo mucho en avión, y en el pasillo delantero están siempre carteles en letra chiquita, practico con estos carteles. Ahora ya puedo leer esos letreros desde el fondo del avión.

3) Lo opuesto a esto, es **la lectura de cerca**. Uno empieza a esta distancia y cada día acerca más la lectura hasta que lo pueda leer aunque esté pegado a la nariz. Así el campo de visión será más cerca que lo cercano y más lejos que lo lejano.

En las oficinas donde hay computadoras estos mudras son buenos de practicar. Entonces estos tres ejercicios o procedimientos aumentan la elasticidad, da flexibilidad a las pupilas, que a medida que uno envejece se hacen más rígidas, etc.

4) Para el próximo ejercicio, puede que sientan un poco de aversión. Es un poco desagradable, es **lavar los ojos con la saliva**. Primero, asegúrese de tener la boca bien limpia, cepílese los dientes, etc., luego tome un vaso de agua y enjuáguese bien la boca e imagine

que está comiéndose un limón, lo cual estimulará la salivación, vierta la saliva en un vaso ocular y lave los ojos.

Cuando me enseñaron este ejercicio por primera vez en la India, me dijeron que con este procedimiento podría revertir las cataratas. Yo no lo creí, pero me dijeron que se había probado con muchos pacientes. La lógica es que la enzima de la saliva es una enzima proteolítica, y éstas son digestivas. Las enzimas de la saliva pueden digerir un biftec crudo. Pero sólo digiere proteínas muertas, si no, estaría digiriendo la membrana mucosa del estómago constantemente, lo cual no sucede. **Esta enzima proteolítica digiere proteína muerta. Y eso es lo que son las cataratas.** Las membranas oculares son permeables a esta enzima. Para mí, sería suficiente si sirviera para evitar las cataratas, pero ya tenemos como diez casos documentados y nos estamos lanzando a un estudio de campo sobre la reversión de las cataratas. Porque tenemos casos, certificados oftalmológicamente, de gente que tuvo cataratas y ya no las tiene. Por lo tanto, este procedimiento es también extremadamente útil.

Alguna gente me ha dicho, y quizás Uds. ya se han dado cuenta de eso, que hay una referencia a esto en el Nuevo Testamento. Acerca de cómo se utilizó la saliva para devolver la vista. Las tradiciones son bastante similares en todos lados. ¿Así era como curaba Jesús, verdad? Sí. Bueno, ahí tenemos una buena referencia para este procedimiento.

Pasando ahora a otro aspecto. En la literatura védica, **el SONIDO es el aspecto más importante de la curación, más que cualquier otra cosa. El sonido es la fuerza sensorial primordial y por eso decimos que “escuchamos un pensamiento”**. En la literatura védica no decimos que tuvimos un pensamiento, sino que oímos un pensamiento, porque **un pensamiento es una vibración en la consciencia**. Y existe un término técnico para esto llamado "*shutti*". En verdad, los rishis dijeron que escucharon el sonido de la naturaleza, la música de la naturaleza durante la meditación. Y se dieron cuenta que fue el sonido lo que dio lugar a la forma. Cuando pensamos, estamos escuchando sonidos. Y por supuesto, nosotros experimentamos estos sonidos en el idioma en el que se nos ha entrenado. Pero, si observamos la palabra raíz, en todos los idiomas tiene un sonido semejante: mother, mom, papá, pa, etc.

Hablando una vez con Maharishi sobre esto, citamos la Biblia por esta expresión: "*Primero fue el Verbo y luego el Verbo se hizo carne*". Y él se acercó y me dijo: "¿Estás seguro que no dijeron que era el sonido?" Porque la palabra en verdad es el sonido, es el sonido el que se hace palabra. Tuve un pensamiento, lo escuché y después fue traducido en emoción, porque luego se vuelve sensación.

Muchas estructuras producen una experiencia perceptiva. Cuando vemos algo, lo que realmente hacemos es tocar la luz que despierta ese objeto, cuando gustamos algo estamos tocando el gusto (dulce, amargo, etc.), cuando olemos algo también lo estamos tocando. Y la sensación del tacto también es así. El sonido se transforma en tacto, el cual se transforma en una experiencia de percepción auditiva.

Ultimamente, se han hecho trabajos muy elegantes en Universidades norteamericanas, acerca de los efectos del sonido, particularmente de la música, sobre la fisiología. Por ejemplo, sabemos ahora que la música tiene un efecto directo sobre las ondas cardíacas, las ondas cerebrales, la presión sanguínea, las contracciones estomacales, los niveles de hormonas, las endorfinas beta, los niveles de inmunidad, etc. ¿Por qué la gente escucha música? Porque les hace sentir bien. ¿Y por qué les hace sentir bien? Porque tiene todos estos efectos fisiológicos. Ahora resulta que el tipo de música que uno escucha, también tiene efectos fisiológicos particulares. Si uno escucha rock duro, todas las células comienzan literalmente a moverse. Si escuchan la marcha funeraria de Beethoven, los linfocitos se deprimen. Esto ha sido demostrado. Si experimentan alegría con la música, entonces cada célula también tiene esa experiencia.

Por lo tanto la música, definitivamente da lugar a la forma; y el modo en que se hace, como el sonido, da lugar a la forma. Es a través de este proceso de la consciencia por lo que se lleva a cabo la transformación en materia, mediante el sonido. Es interesante que en Ayurveda empleamos la palabra "**candairá**" para música. Candairá eran los devathas de los dioses, no solamente de la música, sino también de la curación. En la medicina griega, Apolo es el dios de la música, pero

también es el dios de la medicina. Como ven hay semejanzas en todos lados. Hay sonidos que se llaman "sonidos primordiales" y estos sonidos son parte de la tradición curativa del Ayurveda. Estos sonidos primordiales se emplean sólo en la consciencia.

Esto, no se los puedo enseñar en grupo, ya que la técnica es preferentemente individual y es mejor que se tenga también la experiencia de meditación. Primero uno calma la mente y está en una quietud silenciosa, una quietud total, y de ahí surge un sólo sonido, intención verdadera. Uno mismo evoca el sonido, silenciando la consciencia. Y como el sonido no puede escuchar la forma, éste entonces se convierte en un efecto fisiológico.

Muchas de las técnicas de la tradición védica se basan en esto. Es como tirar una piedrecita en una laguna inmóvil, verán las ondas y verán el efecto. Pero, si en lugar de una laguna quieta, es un mar turbulento, entonces, aunque tiremos en él un enorme edificio, no se nota la diferencia. Pero, si es una laguna inmóvil, entonces el tamaño de la piedrecita y su forma, crearán una diferencia.

Y estos sonidos primordiales son los **mantrams** curativos mínimos. No debe malinterpretarse la palabra mantram. Hay bibliotecas enteras de libros dedicados a las mantrams. Hay mantrams para trascender, curar, etc. El término mantram proviene de dos raíces: **ma** significa "mente" y **tra** es "instrumento". *Mantram significa "instrumento de la mente", "instrumento para el pensamiento"*. Y existen sonidos especiales que pueden utilizarse para curar, los cuales se denominan "**sonidos primordiales**".

Uno de los sonidos con el cual están todos familiarizados, es el sonido del OM, por ejemplo. No estoy recomendando que utilicen este sonido, sino que estoy dando un ejemplo - en realidad no recomendaría que usen ese sonido, a menos que quieran ser monjes, porque esa es una vibración básica de ese sonido, esa es la razón por la cual no usamos ese sonido. Simplemente les estoy dando un ejemplo, Om es uno de los sonidos primordiales. Cuando se emplea ese sonido de la siguiente

manera, por ejemplo, OOOOMMM, y lo hacen frente a una ..., cada vez que usen ese sonido, tendrán un mandala particular de...

Se puede ver el surgimiento de la forma. Este es un mandala muy distintivo, se denomina **shuyantra**; cada vez que empleen ese sonido tendrán este mandala. Y esto es cierto para *todos los diferentes mantrams, cada uno de ellos se transforma en un holograma de información particular que da surgimiento a la forma*. Por lo tanto, aquí hay algo muy poderoso para la curación.

Repasemos, ahora juntos, algunos sonidos que también son sonidos holísticos, pero que podemos practicar juntos; algunos que tendrán un efecto holístico sobre prácticamente todos.

1) **El primer sonido es el del zumbido.** Yo lo haré primero y luego me siguen. Primero respiren profundo y luego, mientras exhalan, pero con la boca cerrada, emitan este sonido: mmmmmmmmmmm. Todas las células vibran con este sonido. Hagámoslo juntos, este sonido es muy poderoso en la fisiología individual. Respiren profundo, exhalen por la nariz y emitan ese sonido a medida que exhalan: mmmmmmmmm.

Este es el efecto de esta vibración particular y este es un sonido holístico. Y también es un *praner*, que significa una técnica de respiración. Porque lo que se hace es inspirar profundamente y luego se utiliza solamente sobre la exhalación. Y se prolonga la exhalación lo más que se pueda. Si hubiera muchos miles de personas haciendo esto, se caería el techo. Por eso, cuando se marcha, no marchan todos al mismo tiempo o podrían romper un puente por ejemplo: **el sonido puede quebrar objetos porque se vuelve forma**. Este sonido en particular es un sonido curativo, llamado el sonido de zumbido; el zumbido de la creación.

¿Cómo crea? La vibración se transforma en un modelo. Y en última instancia **¿qué es un neuropéptido?** Es una molécula que se ha estructurado de un modelo, de un pensamiento. **¿En qué consiste un pensamiento en su estado más básico? Sólo en sonido.**

Simplemente, les estoy dando los sonidos que se mencionan como curativos en el texto védico. Recién ahora, estamos comenzando a estudiar todo esto. Hay un científico, en Inglaterra, que está estudiando el efecto de los sonidos sobre las células cancerígenas. Esto es muy interesante. El puede exponer las células cancerígenas, contenidas en un tubo de ensayo, a ciertos sonidos primordiales y encuentra que las células cancerígenas explotan. Cuando expone células normales al mismo sonido, éstas se reavivan. **Porque en verdad toda la Creación es sonido en diferentes vibraciones.**

Bueno. sigamos viendo otros sonidos. Tengo una lista, aunque no los haremos todos. Tomemos el segundo de ellos. ¿Conocen al **Dr. Norman Cousins** y todo su trabajo sobre la risa? Yo le mencioné ese trabajo al médico Ayurvédico. Norman Cousins estaba muy enfermo y muriéndose (en Nueva York) de varias enfermedades. En ese momento, era editor del Saturday Review y un día el médico que lo atendía le dijo que se estaba muriendo y le vino el pánico. Así que fue a un hotel en algún lugar de Manhattan y compró todos los videos de Candid Camera, Stan Laurel y Oliver Hardy, Hermanos Marx y de Charlie Chaplin, porque, siendo un hombre letrado creía que la risa era literalmente el mejor remedio.

Para acortar una historia larga, se mejoró. Y no solamente se mejoró, sino que todo cambió muy dramáticamente; entonces el Dr. Cousins decidió escribir acerca de esta experiencia en la revista The New England Journal of Medicine, siendo la primera vez que esta revista publicara un artículo de alguien que no fuera médico. En este momento es el Decano de la Escuela de Medicina de UCLA (Los Angeles). Esto sólo puede suceder en California, pero sin embargo el Dr. Cousins, y no debería burlarme de esto, hizo una enorme contribución a la medicina porque demostró que la risa literalmente cura. (Nota fuera de contexto: Pueden leer una entrevista a Norman Cousins en la Revista Science of Mind de Agosto de 1985, relacionada con sus vivencias sobre este tema).

Al mencionar esto a los médicos védicos, me dijeron que sí, que son sonidos que se emiten cuando uno se ríe, es el sonido que cura, el sonido de la risa.

- 2) Entonces, el segundo sonido que se hace exhalando y al exhalar es, ha ha ha ha ha ha ha ha ha. Hay que tener cuidado aquí de no inspirar con el ha, sino hacerlo solamente exhalando. No sólo eso, sino que tiene que ser una risa desde el vientre, hay que sentir que ese sonido se desprende del vientre. Muy bien, este también es un sonido curativo.

Hay otros sonidos, el último que veremos hoy es:

- 3) el sonido de resonancia. La resonancia es muy importante también. A veces cuando la gente se vuelve vieja, se dice que la mujer se vuelve gruñona. Y estos sonidos se deben a que la esposa pierde resonancia. Es el último que haremos aquí. Nuevamente, se hace que el sonido pase por las cavidades paranasales y craneanas, ahí se debe sentir la resonancia: ma ma ma ma ma ma ma ma ma ma ma ma - siempre exhalando. Estos son todos de **pranayama**, o sea que son técnicas respiratorias que abren los pulmones, porque están prolongando la exhalación. Luego se inspira profundo y se comienza de nuevo.

A veces, uno también puede querer disminuir la resonancia, equilibrar la resonancia disminuyéndola, mediante el sonido opuesto al sonido de resonancia que es: ia iu ie, ia iu ie, ia iu ie, ia iu ie. Y no recomendaría todos estos sonidos, algunos de ellos son bastante complicados. Algún día los guiaré por toda la gama de frecuencias musicales, las notas musicales. Pero no haremos eso ahora, porque no es el momento apropiado.

El primero es también bastante bueno: Kagahá Kagahá Kagahá kagahá kagahá. Estos sonidos vienen de distintas zonas. Algunos de ellos son sonidos vocales, algunos de ellos son sonidos dentales, algunos son sonidos labiales, algunos son sonidos palatinos. Estos sonidos

diferentes, provienen de distintos lugares de donde los generamos. Simplemente creamos estas distintas vibraciones.

Creo que ya es suficiente en cuanto al sonido. Todo lo que sabemos ahora, es que estamos comenzando a ver los resultados de estas investigaciones. Estamos efectuando investigaciones de sonidos con tubos de ensayo. Hay una científica en Austin, Texas, una neurofisióloga que conocí la semana pasada, que me mostró unos estudios fascinantes que ha estado efectuando sobre las técnicas de sonidos primordiales. También, sobre electroencefalogramas (EEG), sobre ondas cerebrales, flujos sanguíneos al cerebro, etc.; posteriormente me va a enviar todo este material y lo vamos a presentar ante alguna institución médica que esté interesada con este modo de curar. Porque como dije antes en UCLA, se está llevando a cabo mucho trabajo sobre el efecto del sonido y también sobre el efecto de la música.

En Ayurveda usamos sonidos primordiales, como ya estuvimos practicando. También sonidos sutiles en la consciencia, y además, usamos música. También tenemos otros sonidos primordiales con los que trabajamos. Trabajamos, básicamente, con cánticos védicos, no por su significado, sino solamente por el valor sonoro de los mismos. Los escuchamos con los ojos cerrados y el volumen lo más bajo posible. También, tenemos lo que se llama **música Gandharave**. Hoy, desafortunadamente, no traje esta música. Pensé traerla, pero después no lo recordé en el momento oportuno. Así que si quieren conocer más acerca de esta música védica curativa que se llama música Gandharave, les puedo dar un número 800 al que pueden llamar y solicitar la cinta grabada, o pueden llamar a algún centro local, y les ayudarán a conseguirla. El número es "1-800-all-veda". Se trata de la música curativa tradicional que usamos y que de acuerdo con la literatura védica, **se supone que sincroniza los ritmos biológicos con los ritmos cósmicos**. Y esta música es diferente para cada momento del día, porque **nuestros ritmos biológicos están sujetos a ritmos cósmicos**.

Hay **cuatro ritmos cósmicos básicos**:

El primero (**1ro.**), mientras la tierra gira sobre su propio eje, se produce el ciclo del día y la noche, es lo que se llama **ritmo circadiano**. Nuestro cuerpo es totalmente diferente a las cuatro de la tarde, de lo que es a las cuatro de la mañana. Uno sabe esto, lo siente, fisiológicamente en forma de ciclos de sueño y de actividad, y hasta nuestro comportamiento cambia a lo largo del día, porque nuestros cuerpos cambian.

Si a unos ratones se les da cierta dosis de radiación a las cuatro de la mañana, los mata. Si se les da la misma dosis de radiación, a las cuatro de la tarde, esto tiene un efecto benéfico. Esta manera de proceder en la biología, se está volviendo muy importante, está abriendo todo un campo nuevo en quimioterapia, en el tratamiento del cáncer, y se denomina **cronobiología o cronoterapia**. Significa, cronometrar la droga, utilizando la droga sólo en determinado momento que se elige cuando las células propias están en armonía con las del Universo. Durante el tiempo en que las células propias están en período de descanso, las células del cáncer no tienen esa relación, ya que han cometido un error del intelecto y han tomado su propio camino, no se comportan siguiendo el ritmo cósmico, por lo que se multiplican constantemente, se han vuelto locas. Por eso, se ataca a estas células con la droga, cuando el resto del cuerpo está en un profundo descanso (porque el cuerpo se comporta según el ritmo cósmico).

Del mismo modo, (**2do.**), cuando la tierra gira alrededor del Sol se producen los **ciclos de las estaciones**. El que uno se enamora en primavera o se deprime en invierno se debe a que la biología cambia con las estaciones. Estos ritmos estacionales se vuelven entonces muy importantes y tenemos toda clase de técnicas para volver a sincronizar nuestros ritmos con las estaciones, mediante dietas, el comportamiento, etc.

Asimismo, mientras interactúan entre sí el sol y la luna (**3ro.**) y la tierra y la luna (**4to.**), estos movimientos crean **los meses lunares**. Estos meses lunares también tienen ritmos correspondientes a nuestro cuerpo. El efecto gravitacional del Sol y de la Luna causan las mareas, y éstas tienen también sus ritmos. Tenemos mareas en nuestro cuerpo, porque

el océano dentro de nosotros es idéntico al océano de afuera. De hecho, todos salimos de la misma sopa primordial; por lo tanto, aquí también hay una marea baja y una alta.

Uno puede preguntarse ¿cómo recordar todas estas cosas?, ya que hay tantas cosas... Y la respuesta es muy simple. **El Universo sólo te manda dos mensajes: uno es el sentimiento de comodidad y el otro es el sentimiento de incomodidad. Cuando sientes incomodidad, ya sea emocional, psicológica o física, eso es una advertencia de que los ritmos biológicos no están sintonizados con el ritmo cósmico. Por lo tanto, si uno se deja guiar por su propia sensación de comodidad e incomodidad, descubrirá estos ritmos biológicos. Lo cual, en definitiva, significa simplemente comer cuando tenemos hambre, dormir cuando tenemos sueño, etc. Así se hace.**

Preg.: ¿Qué pasa, si uno trabaja en un turno de noche?

Resp.: Si se trabaja en un turno de noche, existe una gran evidencia de que eso perturba los ritmos biológicos y debilita el sistema inmunológico. Y surge la misma experiencia que **jet lag**. Es breve esta reacción, y uno no la tiene todo el tiempo. Esto es exactamente, lo que se obtiene con los turnos nocturnos. No es algo sano. ¿Qué puedo decir? Si lo hacen durante varios años tiene un efecto definido sobre el sistema inmunológico y sobre las respuestas curativas del cuerpo. Por supuesto, esto siempre se puede revertir. No importa durante cuánto tiempo lo hagan o cuánto se acostumbren a ello, siguen sin estar sintonizados. Este fenómeno se llama "**entrainment**" ¿Conocen esa palabra? Significa cerrar dentro, unirse (lock in).

Hay un médico, llamado **Echok Bentog**, que fue el primero en descubrir esto. El hizo un experimento, tomando 10 relojes (Uds. pueden hacer este experimento con diez o cinco relojes) haciéndolos comenzar el movimiento del péndulo en distintos momentos. Se deja la habitación y al volver después de unas cuatro horas, verán que después de ese tiempo, todos los relojes se mueven a un mismo ritmo, se han sincronizado entre sí, unos con otros. Si hay muchas mujeres en un lugar, digamos un convento o una prisión; luego de un tiempo, todos sus

ciclos menstruales parecen sincronizarse, todas llegan a tener el mismo ciclo menstrual.

Si toman a un bebé y lo ponen junto al pecho de la madre, verán que pronto la palpitación de su corazón establece una relación rítmica con la de la madre. Quizás no sea idéntica, porque el del bebé siempre late más rápido, pero hay una relación rítmica, hay una música. La respiración del bebé se sincroniza con la respiración de la madre. El bebé usa a la mamá para sincronizarse con el ritmo cósmico. De acuerdo al texto védico, esto comienza en el momento de la concepción. Es muy importante que la futura madre, durante su embarazo, tenga experiencias lindas; que escuche linda música, tenga experiencias de placer sensorial profundas y gratificantes, y siempre dirigidas hacia la felicidad. Ya que tenemos evidencia de que el feto puede sentir cada sonido que se emite, que el feto escucha cada discusión que se tenga, hasta el sonido de la puerta que se cierra. Existen instrumentos muy sofisticados que demuestran que el feto escucha todo, y en realidad modifica ese sonido. Esta codificación comienza justo en el momento de la concepción y continúa después del nacimiento.

Seguramente ustedes están familiarizados con el síndrome de muerte repentina, también llamada muerte de cuna. Este es muy común en algunos países. Por ejemplo, en Nueva Zelanda, es la causa número uno de mortalidad infantil, y en Australia también es muy común. En este país (USA) también es muy común. Cuando consulté sobre esto al médico védico, me preguntó si sabía cómo lo llamaban y cuando le dije que **muerte de cuna**, me contestó que me deshiciera de la cuna. Esto significa, que el bebé usa a la mamá para sincronizarse con el ritmo cósmico y hace falta esa cercanía.

Esta idea de sincronización es muy importante en biología y en cronoterapia. Se puede emplear música para lograrlo, se puede usar sonido, y esto facilita ese proceso de sincronización.

Bueno, pasemos ahora a otra experiencia sensorial... Pasemos a la experiencia del **GUSTO**. Pero, antes de entrar en la experiencia del gusto, quisiera mencionar algunas técnicas de concientización del acto

de comer que se enfatizan en Ayurveda. Quizás, ya conozcan algunas, pero debo hacer hincapié en ellas, ya que en realidad son la mitad de la historia.

Si simplemente practican un poco de concientización alimenticia, encontrarán que eso los libera de la mitad de los problemas de control de peso, indigestión, úlceras, etc. Para tomar consciencia del proceso de alimentación, hay varias cosas que podemos hacer:

- 1) Comamos **siempre sentados**, nunca de pie, o caminando, o manejando, etc. No importa cuánto vayan a comer, ya sea un helado, un maní, o lo que sea, siempre siéntense a comer.
- 2) Mientras comen, **no hagan otra cosa**, lo que incluye no ver televisión, o leer el diario, o escuchar la radio. ¿Y en cuánto a la conversación? En Ayurveda, decimos que comer es la acción más creativa, después del pensamiento.

Dicen que cuando Brahma decidió manifestarse, primero tuvo un pensamiento y luego comió. Entonces, el comer es una acción muy importante, es la manera de convertir una forma de energía en otra, es una acción creativa; por lo tanto, deberían disfrutarlo. Entonces, no hagan ninguna otra cosa. En cuanto a la conversación, sí, se puede conversar pero sólo cuando la comida está en el estómago y no en la boca. Por lo tanto no hablen mientras tienen la comida en la boca, escuchen mientras la comida está en la boca y hablen cuando la comida esté en el estómago. Esto crea una buena conversación, pues todos llegan a poder hablar un poco.

A los niños les enseñamos a dejar el tenedor entre un mordisco y otro. Una vez que bajan el tenedor entonces, pueden hablar todo lo que quieran; y cuando levantan el tenedor escuchan. Es fascinante con los niños, si uno hace esto durante unas semanas. Cuando uno les hace una pregunta, si tienen comida en la boca, les resulta imposible hablar, mueven la cabeza, sonrían, pero no dicen nada hasta tragar la comida. Pero la gente hace esto todo el tiempo y es lo que da lugar a gases, indigestión y a la larga produce todo tipo de problemas.

- 3) Finalmente, tomen consciencia de su nivel de apetito. En Ayurveda, decimos que el equivalente de dos manos llenas, es más o menos el volumen de comida que llena dos tercios del estómago, dejando un tercio para la digestión. Y, uno no debe poner comida en el estómago, si aún hay restos de una comida en digestión. El estómago tendría que estar vacío. Esto, generalmente, toma unas cuatro horas. Por lo que uno no debería, ni siguiera picar algo, durante las cuatro horas después de una comida. Por supuesto, se puede picar algo y comer, preferentemente con un estómago vacío. El nivel de apetito debería estar en uno, lo que significa que el estómago está totalmente vacío.

Si toman sólo dos manos llenas de comida y siguen las técnicas de concientización de la alimentación se sentirán satisfechos. Pero lo que sucede, generalmente, es que hay memoria y la memoria dice que quiere más comida. Y si la memoria dice "quiero más comida", el estómago dice "no, yo estoy bien", entonces no interfieran. Simplemente, esperen unos 5 minutos. Antes de servirse una segunda porción, esperen unos 5 minutos. En la mayoría de los casos, en el 80% de los casos, después de 5 minutos, la mente y el estómago se habrán puesto de acuerdo, perderán el deseo. Si no pierden el deseo, entonces probablemente haya un desorden alimenticio subyacente. En Ayurveda, decimos que eso ocurre porque no nos hemos entrenado en el placer sensorial que proviene del comer. Esto se debe a que no hemos accedido a todos los gustos.

Hablamos de seis gustos en Ayurveda.
Estos son los 6 gustos:

Dulce: Entran en esta categoría, aquellos que tienen un sabor o un gusto dulce, estos son, azúcar, leche, manteca, arroz, pan, pollo, pescado, etc.

Agrio: Yoghurt, limón y queso.

Salado: Ya los conocen.

Picante: Es el sabor de las comidas con especias: Pimienta, gengibre, comino, paprika, todas esas comidas étnicas china, mexicana, india, italiana,... tienen estas especias.

Amargo: Es el sabor de la espinaca, verduras de hoja verde, espárrago, brócoli, repollo, coliflor, etc. Hay un alimento que es especialmente amargo y que se llama "bitter gourd" (calabaza amarga) que se compra en los barrios chinos y tienen un sabor amargo distintivo. Su sabor amargo es muy bueno para los diabéticos. En realidad, aumenta la secreción de insulina y se usa para el tratamiento de la diabetes. Y ese alimento en particular es muy útil.

Astringente: Este es el sabor particular de los porotos, las lentejas y dahl, que es una especie de lentejas indias.

Bueno, esto son los seis gustos, y si uno no se expone diariamente a estos seis gustos desarrolla antojos. ¿Cuáles son los tres sabores dominantes en la sociedad de hoy: dulce, agrio y salado. Papas fritas con ketchup: eso tiene los tres sabores. El ketchup es un buen ejemplo: es dulce, agrio y salado. A decir verdad, todas las comidas rápidas son dulces, agrias o saladas, con exclusión total de los otros sabores. Por lo cual, si uno expone sus papilas gustativas a estos tres sabores solamente, desarrolla necesidades nutritivas, se producen los antojos. Para nuestra memoria, sólo existe dulce, agrio y salado, y entonces ¿qué hace uno? Termina comiendo más dulce, agrio y salado y eso refuerza esta experiencia. El deseo es porque el cuerpo pide algo que realmente está necesitando.

¿Cómo cubren los animales sus necesidades nutritivas? Ningún animal tiene la menor idea de lo que dice la máxima autoridad médica de E.U.A. acerca de la necesidad mínima de calcio para evitar la osteoporosis o algo así. Sin embargo, los animales no sufren de deficiencias nutritivas. Solamente en los animales domésticos se encuentran deficiencias y por supuesto en los seres humanos. Porque hacemos de la alimentación un hecho intelectual.

Recuerdo haber dicho que se dejen llevar por el sabor y lo disfruten. Entonces, lo que hacemos con pacientes que tienen antojos de ciertas

comidas, que todavía tienen una necesidad insatisfecha, además de hacerlos esperar 5 min. para la segunda porción, es que por lo menos en una comida diaria se dispongan a tener dulce, salado, agrio, amargo, picante y astringente. Varios estudios demuestran que las especias, especialmente, *el pimentón, el jengibre y el comino, la pimienta negra y las especias picantes, aumentan los índices metabólicos.*

La gente excedida de peso, tiene un margen diferente y Uds. habrán oído decir que son esas son personas que con sólo ver la comida ya aumentan de peso. Ellos tienen en su cuerpo otro nivel para los sabores. Y, si se aumentan los tres últimos *-picante, amargo y astringente-*, el índice metabólico puede incrementarse hasta un 25%. Esto no se logra, ni con la hormona tiroidea, pero sí agregándole un poco de especias a la comida. Por eso, muchas veces cuando come alimentos picantes, la gente estornuda y se acalora y transpira.

Ahora, para disfrutar en una comida diaria de los seis sabores, en Ayurveda hemos desarrollado polvos de hierba "**chutnas**" y, si uno no puede degustar todos los seis sabores, puede utilizar uno de estos polvos y así cambiar el metabolismo. Especialmente, en el caso de esa gente que con sólo mirar la comida engorda, puede usar un polvo llamado "**kaoga**". La persona de tipo **khapa** disminuirá de peso, y también la lista de comidas. Entonces, ese tipo de persona debe usar especias de los últimos tres gustos (astringente, amargo y picante). Si son del tipo **vata**, de los que dicen que pueden comer todo lo que quieran y no aumentan de peso, entonces no tienen porque usar más de lo dulce, agrio y salado, y así sucesivamente. Debemos tener confianza en nuestras papilas gustativas. Simplemente comemos lo que más nos agrada, pero asegúrense de degustar todos los diferentes sabores.

Preg.: ¿Qué sucede con las categorías dulce y agrio que tienden a producir mucus?

Resp.: Esto ocurre solamente en los tipos kapha. En estos casos, les decimos que disminuyan el consumo de éstos y que se concentren más en los astringentes, amargos y picantes. Por lo tanto, es el tipo corporal el que determina. No todos van a responder así, del mismo modo. Recordemos que mucho de lo que le hemos incriminado a los productos

lácteos no es atribuible a la leche (todos estos problemas con los productos lácteos) sino al hecho de que la leche está contaminada con antibióticos, estrógenos,... (porque alimentan al ganado con todas estas cosas). Pero, ahora uno puede conseguir leche que no viene de estas fuentes, y deberíamos buscarla. Lo mismo ocurre con la carne, el pollo y el pescado. Están contaminados con hormonas, con antibióticos. Pero hay lugares donde uno puede conseguir pollo no contaminado, que está criado en granjas, donde no usan alimentos artificiales.

Preg.: ¿Hay algo escrito sobre esto?

Resp.: Bueno, está por salir un libro que escribí, llamado "**La Salud perfecta de mi Guía Mente-Cuerpo Práctico**". El Dr. Roy, un experto mundial sobre la relación entre cantidad de comida que ingerimos y la longevidad, escribió un libro fascinante llamado "**Maximun Life Span**". El es profesor en nutrición y geriatría en UCLA.

Por otra parte, el Dr. Walcold (?) quien también es un yogui que pasa mitad de su vida en la India, ha efectuado un trabajo fascinante sobre nutrición y envejecimiento. Su trabajo inicial fue con animales y acuñó un término que se ha hecho muy popular en la medicina estos días: "**subnutrición**". El nos cuenta que, si se les da a los animales un acceso al alimento ilimitado, llega un momento en que comienzan a comer más de lo que necesitan. Pero los animales en el campo no hacen eso, sólo siguen sus pautas internas, no siguen pautas externas. Nosotros seguimos pautas externas, como resultado de los medios, la industria, la televisión, los menús, etc.

En cambio, los animales en vida salvaje, solamente seguirán pautas internas. Pero, si se los cría en laboratorios y se los expone a una cantidad ilimitada de comida, entonces comenzarán a seguir pautas externas y a comer de más.

El disminuir la ingestión de alimentos, progresivamente hasta un 75%, por un tiempo determinado, demostró que a un grupo de ratas, la vida se le alargaba cinco veces; ésto se obtuvo con, simplemente, disminuir la cantidad de comida que ingerían. Ratas de unos 80 años, en términos humanos, todavía procrean. El Dr. Walcold es el primer investigador

que comprueba que se puede recuperar las actividades reproductivas, disminuyendo la cantidad de alimentos en los animales. Es un estudio sorprendente. Estos ratones menopáusicos recuperan su fertilidad con simplemente disminuir su nivel de consumo de alimentos.

Así es que se está comenzando a sentir, en general, y también en la medicina occidental que comemos demasiado. Y, como resultado de incentivos externos, además, **aceleramos el proceso de envejecimiento por comer demasiado**. Por lo tanto, el hábito Ayurvédico de ayuno tiene muchas aplicaciones útiles. Se recomienda que si uno es del **tipo kapha**, con exceso de peso y de metabolización lenta, debería ayunar por lo menos una vez por semana, o sea que durante un día se tome solamente jugo de fruta o jugo de verdura, nada más. Si uno es del **tipo pitta**, que es más mesomórfico, entonces una vez por mes o dos veces por mes. Y si uno es del **tipo vata**, hipermetabólico (flaco, nervioso, tenso), entonces mejor no ayune, mientras que su médico no se lo aconseje.

Creo que esto es muy útil y también la cantidad, por eso es muy buena la idea ayurvédica de comer sólo esta cantidad, si se puede seguir. No hace falta vaciar el plato; pero si lo hace, no se preocupe. Los niños de China o de Laos no van a ser ayudados, si uno vacía todo el plato. Eso es algo que se nos ha hecho creer.

Preg.: ¿Cómo podemos usar la mente para influir sobre el cuerpo?

Resp.: Escuchándolo. Tu cuerpo envía mensajes todo el tiempo. Y eso es lo que estamos haciendo; le estamos preguntando al cuerpo cuánto quiere comer. Y después de cierto tiempo, nos dice que ya es suficiente. Pero, generalmente, no escuchamos porque no le damos tiempo.

Hagan el siguiente experimento: Cuando vayan a un restaurante y miren el menú, no decidan con la mente lo que quieren, miren el menú y pregúntenle al estómago ¿te gustaría aquéllo o ésto? Pongan su mano sobre el estómago y pregúntenle qué le gustaría. Verán que el estómago les dará muy buena información. Si él quiere algo, da un tirón, y si no lo

quiere se retrae. Se puede emplear esta técnica para muchas cosas, hasta para disminuir el consumo de cigarrillos, café, etc.

Lo que sucede es que, si a la gente a quienes le gusta tomar café, por ejemplo, uno le pregunta si disfrutan el café contestan: "me encanta la primera taza, huele bien, sabe bien, etc.; en cuanto a la segunda taza ya no estoy tan seguro y después siento náuseas, pero lo tomo igual". Eso es lo que hacen.

Nosotros les decimos que cada vez que pasen cerca de la cafetera, en el trabajo, y sientan deseo, simplemente pongan la mano sobre el estómago y pregúntenle si lo desea, y después de la segunda taza, sentirán que se contrae el estómago. *Si tan sólo escuchan, notarán que la inteligencia interior del cuerpo, que es el genio supremo y refleja la sabiduría del Universo, comenzará a decirles qué hacer*. Lo mismo para los fumadores, si ellos quieren dejar de fumar, lo peor que pueden hacer es tratar de dejar de fumar. Nunca funciona.

Por lo tanto, les decimos que, si quieren dejar de fumar tienen que llegar a una conscientización, entonces cada vez que tengan deseos de fumar, siéntese afuera, solos, respiren aire fresco y limpio y no hagan ninguna otra cosa; no miren televisión, no se pongan a leer un libro. Uno suele tener asociaciones como tomar una taza de café y encender el cigarrillo, o llamar por teléfono y encender un cigarrillo. Si se disocia de todas estas cosas, se conscientiza el deseo. Antes de encender el cigarrillo, pregúntenles a sus pulmones si lo quieren; no juzguen y verán que generalmente los pulmones se niegan y silban.

A pesar de eso, es posible que decidan fumar, porque sienten un fuerte deseo. Está bien, fumen, pero mientras fuman, pregúntenle nuevamente a sus pulmones cómo se sienten y tomen consciencia de la sensación. No se juzguen, no juzguen la acción, simplemente tengan consciencia de ello y lentamente verán que los pulmones empezarán a rechazar el fumar porque se han dado tiempo para escuchar y esto vale para cualquier órgano del cuerpo.

Tomemos ahora el tacto. Esta mañana hablábamos de estimulación kinestésica táctil y de cómo la experiencia del tacto (caricias diarias en los bebés) puede provocar un 40% más de peso.. Bueno, encontramos que nuestra piel es el órgano más importante para la secreción de hormonas, al igual que para la secreción de las células inmunológicas. Mientras estaba en la Facultad de Medicina, teníamos la idea de que hay glándulas pituitaria, hipotálamo, adrenalininas, tiroides, etc. -que son las únicas fuentes de las hormonas. Eso es cierto, pero **la mayor fuente de hormonas es la piel y en segundo lugar, las membranas mucosas.** La piel es la mayor fábrica de hormonas.

Todas las hormonas, como ACTH, factor de necrosis tumoral, interleuking, interferón,... que son poderosas drogas anticancerígenas, se procesan por supuesto, en el cerebro; pero también en grandes cantidades en la piel. **Por lo tanto, la piel es la mayor fuente de hormonas. También la piel es la mayor fuente de células inmunológicas.** Las células T y las células B, que se fabrican en el timo y en la médula ósea, se procesan finalmente en su forma activa en la piel.

Esta es la razón por la cual *el toque, el masaje y la experiencia de contacto tienen realmente un efecto curativo.* Seguramente están Uds. familiarizados con las distintas técnicas terapéuticas del masaje. En Ayurveda, decimos que debe haber una dosis mínima de contacto sensorial y por lo tanto uno debería recibir un masaje todos los días. Y, si uno mismo se lo puede dar, también es muy conveniente. Por supuesto, en nuestras clínicas damos masajes **ayurvédicos** muy intensivos y hay todo tipo de técnicas para masajes.

En el cuerpo hay puntos llamados **puntos mahatma(?)**. Algunos están en las plantas de los pies. *Las plantas de los pies son un lugar muy interesante para dar masajes.* Cuando se masaja vigorosamente la planta del pie, aparece una respuesta muy particular del cuerpo, la gente se duerme, especialmente si se masaja con **aceite de sésamo (ajonjolí) tibio.** En los niños, esto es sorprendente, ya que mientras se les da el masaje, se duermen. Hasta lo hemos demostrado por TV.: a un niño

nervioso y caprichoso se le comienza a masajear los pies con sésamo tibio y se duerme en pleno masaje.

Nosotros recomendamos un masaje diario con aceite de sésamo tibio, antes de la ducha, de unos cinco minutos, comenzando por la cabeza, siguiendo por todo el cuerpo, a lo largo de los huesos largos y sobre las articulaciones, unos movimientos circulares. Se cubre todo el cuerpo, rápidamente con aceite de sésamo tibio y después uno se ducha.

Si tienen algún problema como caspa o pie de atleta, simplemente, un poco de aceite de sésamo tibio todos los días antes de la ducha y se curará para siempre. Si uno se enjuaga la boca con un poco de aceite de sésamo, después de cepillarse los dientes, y luego lo escupe, esto es muy bueno para las encías. La gente que hace esto regularmente, no tiene caries. Yo me enorgullezco de decir que no tengo ninguna caries hasta ahora.

El aceite de sésamo estimula el sistema inmunológico y es parte de nuestro programa curativo.

Por último, el olfato. Ustedes saben también que **el olfato es un poderoso inmunomodador** porque el olfato está ligado a las emociones. La industria del perfume ha capitalizado esto. Los olores pueden evocar memorias muy poderosas. Si uno huele cierto tipo de pan recuerda su infancia; el olor de una determinada comida puede hacerlo a uno volver años atrás. Los olores están fuertemente codificados en nuestra memoria celular.

Los peces, cuando se reproducen, vuelven a su lugar de desove, gracias a la memoria olfativa. En California, han montado una gran industria con esto; haciendo algo similar en la cría de salmones jóvenes. Impregnan los estanques-criaderos con un olor determinado y luego lanzan estos pecesitos al mar. Al pasar diez años, ya crecidos y listos para desovar, recuerdan el olor y vuelven a esa mismo estanque. Han estado en todo el mundo (el Pacífico, Australia, etc.). Pero la memoria olfativa los traerá nuevamente a su lugar de nacimiento.

Cuando una madre da a luz un bebé, el olor de ese bebé está codificado en la consciencia de la madre en el lapso de dos horas. Una madre (hablo de la especie humana, pero es igual en todas las especies), una madre nunca olvidará ese olor. Crían rebaños enormes, pero la madre podrá encontrar su hijo mediante el olfato. Todos parecen iguales, por ejemplo, los terneros, pero lo encontrarán por el olor.

Los olores son influencias muy fuertes en los procesos fisiológicos y la mayoría están por debajo de nuestro estado de consciencia, ni siquiera nos damos cuenta de ellos. Sin embargo, nuestra interacción, nuestra reacción de unos con otros, nuestra habilidad para relacionarnos, nuestras respuestas de comportamiento están influidos por el olor en niveles sutiles por debajo de nuestro nivel de consciencia.

En Ayurveda, se usan los olores para curar, también siguiendo los tipos corporales. Si uno es de metabolización lenta (**kapha**), uno es un poco lento y necesita estimularse un poco, un olor estimulante es el eucalipto. Si uno tiende a enojarse, a impacientarse, tiene un temperamento (**pitta**) fogoso, entonces la madera de sándalo será bueno. Si uno es del tipo hiperactivo, hipermetabólico (**vata**), el olor de albahaca es el más apropiado para disminuir el metabolismo. Así se usan los olores para influir sobre el metabolismo, según sean los diferentes **tipos psico-fisiológicos vata, pitta y kapha**.

Preg.: ...

Resp.: Para quienes no escucharon la pregunta, las "actitudes positivas" significan buena salud, y, sin embargo, vemos gente con actitudes positivas que no se mejoran. Bueno, antes que nada, no quiero dar la impresión de que la actitud es lo más importante. Lo más importante es atestiguar o ser un testigo silencioso, lo cual no tiene nada que ver con la actitud. La experiencia del silencio, el espacio entre pensamientos, es más importante que la actitud.

Si la habilidad de pensar es poderosa, la habilidad de no pensar es aún más poderosa. Cuando se deja de experimentar el ruido y se logra tener silencio interior, esa es la clave para la curación. La

curación sucede en el espacio entre pensamientos. Nuestra vida, nuestro diálogo interno, está lleno de definiciones, rótulos, descripciones, evaluaciones, análisis, juicios. ¿Pueden Uds. suspender sus juicios durante la próxima hora? Hagánlo y sabrán lo que es el silencio. Por supuesto, nuevamente, la técnica básica es trascender todo eso. Pero es un buen ejercicio tratar de no ser evaluativo durante ciertos momentos de la vida y experimentar el silencio. **Es en el silencio que está la curación.**

Otra cosa que hacemos con algunos pacientes, es hacerles practicar silencio durante lapsos prolongados. Podemos comenzar con 24 horas, sin hablar, simplemente andan por la clínica usando un distintivo que dice "Estoy en silencio" o "No hablo", etc..Y suceden cosas sorprendentes. Durante las primeras 24 horas, comienzan a ponerse nerviosos. A los tres o cuatro días, empiezan a experimentar el silencio, especialmente, si están meditando dos veces al día. Se vuelve una experiencia exquisita.

Cuando uno está en silencio interior y se anda moviendo, todo se vuelve vibrante y lleno de vida, entonces la curación es mucho más poderosa. Aquí un pensamiento es mucho más poderoso porque surge de la profundidad del océano de la consciencia. Ahora Uds. dirán: "Sí, pero la gente todavía se enferma y la gente aún muere". Bueno, eso es cierto. Es que nosotros somos el producto de todas nuestras experiencias sensoriales, además, de toda la historia evolutiva del género humano, y también de la consciencia colectiva de la sociedad en este momento. Hay tantos factores... Eso no significa que las técnicas no sean efectivas. La gente muere diariamente en la Facultad de Medicina de Harvard, lo cual no quiere decir que todo lo que hacen es inútil; hacen algunas cosas muy útiles.

Bueno, hablemos ahora del envejecimiento biológico. Primero, quisiera hacer una lista de todos los factores que sabemos, actualmente, que influyen sobre la edad; y después comentar algunos de los estudios recientes que se han llevado a cabo sobre este tema. El primer factor que probablemente sea el más importante, es **el compromiso cognoscitivo**

premature en el esquema mental individual y colectivo. Déjenme explicarles esto un poco.

Hace unos 15 ó 20 años, el Dr. Alexander Leef (?), que en aquel entonces era profesor de medicina en Harvard y ahora se está jubilando (ya andaba por los 60 años), decidió viajar alrededor del mundo estudiando el envejecimiento de las poblaciones en comunidades donde el envejecimiento aparentemente era un fenómeno diferente. Y aunque en algunos de estos países es alta la mortalidad infantil, a causa de la mala higiene y las condiciones socio-económicas de pobreza, una vez que la gente pasa la infancia, vive mucho más tiempo. Leef encontró en cierto número de lugares del mundo, a muchos centenarios, especialmente en las montañas hindúes, en los Himalayas, en algunas partes de Afganistán, en el estado soviético de Georgia y en los Andes meridionales. Regresó con fotos fantásticas.

Recuerdo, en los años 70, una conferencia suya en la Facultad de Medicina de Harvard, cuando mostraba fotos de gente de 110 años de edad a caballo, algunos de ellos fumando cigarrillos. Y otros centenarios corriendo, en arroyos caudalosos, en montañas nevadas, centenarios de aspecto muy saludable. El Dr. Leef volvió con la impresión ---éste fue el primero de una serie de estudios epidemiológicos--- de que *en estas sociedades, el envejecer se consideraba socialmente como un mejoramiento. Cuanto más uno envejecía más lo envidiaban los demás en la sociedad, porque uno era más sabio, más útil, le daban más responsabilidad y sentían que en realidad, uno era el fundamento de la sociedad. La gente joven, literalmente envidiaba a la gente mayor y los miraba con reverencia y los consideraba una fuente de sabiduría. Como resultado, esa expectativa colectiva se traducía en una biología diferente. Este fue un estudio bastante bueno.*

Posteriormente, hubo un fisiólogo americano que fue a los Andes meridionales, donde hay una tribu de indígenas llamados **tarajos maras**, que conforman la historia más fascinante de todos los tiempos. Ellos tienen una tradición que desafortunadamente se está muriendo ahora, ---los indígenas tarajos maras ahora también toman cerveza y ven televisión--- pero según esa tradición, un jefe se comunicaba con otro

jefe no por teléfono sino por mensajeros corredores; la expectativa colectiva en esta sociedad era que cuanto más viejo uno se hacía, mejor corredor era. Esa es una expectativa colectiva muy interesante.

¿Entonces qué pasa? ...que los treintañeros son mejores que los veintañeros, y que los de cuarenta corren mejor que los de treinta, y que los de sesenta son los mejores. Ocurre que no tienen ninguna de las expresiones fisiológicas que normalmente se asocian con el envejecimiento, ya que su presión sanguínea disminuye con la edad, su oído mejora...

Ustedes dirían que, si se encontrara una persona así en todo el Universo, se examinaría a esa persona y se querría saber todo acerca de ella. Cuando se publicó, ese estudio rompió con todos los esquemas conceptuales. Los fisiólogos dijeron que era un gran estudio y después lo olvidaron. Es trágico, porque este ejemplo es suficiente para destruir nuestro concepto de lo que significa el envejecimiento en términos fisiológicos.

Más recientemente, supimos que la **Dra. Ellen Langer**, que es psicóloga, profesora titular de Harvard, experta en lo que llaman esquemas mentales y expectativas; publicó un interesante trabajo. (En verdad, el término de "**compromiso cognoscitivo prematuro**" lo propuso ella. En Ayurveda, llamamos al compromiso cognoscitivo prematuro, un límite y denominamos al rompimiento de estos compromisos, el "rompimiento de límites", hasta que uno se queda sin límites. Cuando se le preguntó a Maharishi cómo definía un límite, dijo que era una "onda de lo ilimitado", por lo cual en una partícula se ve todo el Universo).

Lo que hizo Ellen Langer en 1985 fue publicar un aviso en el Boston Globe para 100 personas mayores de 70 años, a quienes llevaría fuera de Boston, a un monasterio para realizar un experimento. ¿En qué consistía el experimento? Dijo que por diez días iban a pretender que estaban 30 años atrás. Todas las personas debían tener más de 70 años y durante diez días pretenderían que estaban viviendo treinta años antes, en los años 50. Ya se había terminado la guerra y tenían todos los diarios, las revistas Life que en esa época eran muy populares, había fotos y

postales, "posters", música de los años 50, artículos de diarios de los años 50, ropa con la moda de esa época. Todo era de los años 50. Y se hablaba sólo en tiempo presente.

En otra parte del monasterio, otro grupo de 100 personas mayores de 70 años, también habla de los años 50 pero en tiempo pasado. Todos piensan y ponen su atención en los años 50, pero con la única diferencia que un grupo habla de y lo revive en el tiempo presente y el otro grupo está pensando y hablando de él, en tiempo pasado.

Después de tres días, sacó algunas fotos y las mostró a observadores independientes; les preguntó quiénes eran más jóvenes y en la mayoría de los casos, decían que las fotos eran de unos diez años atrás o que esa persona tenía diez años menos. Después, se puso a medir la audición, la visión, la presión sanguínea. Hay una hormona en la sangre muy compleja llamada dehydroepiandro esterone sulfate (DHES). Es una hormona adrenal que a medida que la gente envejece va disminuyendo, y en esta gente comenzó a subir. Terminó midiendo 100 parámetros biológicos distintos de envejecimiento, incluyendo respuestas inmunológicas, nutritivas, y todas se habían revertido por lo menos unos veinte años, en menos de diez días. Ella había revertido sus edades biológicas más de 20 años en menos de diez días. Los llevó de vuelta el viernes por la tarde y el lunes ya estaban nuevamente donde habían comenzado.

Le dije que tendríamos que tener algún lugar donde pudiéramos hacer esto para siempre y ella respondió que la sociedad no lo permitiría. Hay demasiados recordatorios todo el tiempo en nuestra sociedad de lo que debe significar una determinada edad; y que uno debe comportarse según su edad. ¿Qué le espera a mi edad? etc. Tenemos en nuestra sociedad estos **compromisos cognoscitivos prematuros acerca del envejecimiento**.

Los hombres se vuelven pícaros a los 40, algunas mujeres tienen la menopausia un poco después, la gente entra a los hogares de ancianos a tal o cual edad, la jubilación es a tal edad, etc. Estos son compromisos prematuros sobre lo que debe significar una cierta respuesta biológica y

es parte de nuestra consciencia colectiva, parte de nuestra mente global y no podemos escapar de ellos.

Por supuesto, que uno puede escapar de esto, si se va a una cueva en los Himalayas; ---y aún así, en niveles cuántico-mecánicos, no se puede escapar de ello totalmente--- pero se puede salir de esto en cierto grado. Pero si no estamos por hacer esto, entonces, ¿qué hacemos? Es el esquema mental colectivo, el paradigma de la edad, que influye en la expresión local o biológica del envejecimiento, incluso en un individuo. Ellen Langer, de Harvard, dijo que la sociedad no lo permitiría. Adis Shankara, hace unos cientos de años, un gran rishi (vidente) védico, dijo algo mucho más hermoso aún: "**la única razón por lo que la gente envejece y muere, es porque ve a otra gente envejecer y morir**". Y después dijo: "**lo que vemos es lo que devenimos**".

Por supuesto, esto es lo mismo ---ahora lo podemos decir en términos fisiológicos muy sofisticados--- que decir que **somos el producto metabólico final de nuestras experiencias sensoriales y de cómo interpretamos esas experiencias sensoriales**. Es exactamente la misma cosa: **devenimos lo que vemos**.

Creo que el cambio de paradigma es muy importante. El elemento más crucial de nuestra época es que la mente global tiene que cambiar su percepción de la realidad y entonces cambiará la realidad. *En la tradición védica tenemos cuatro períodos o ciclos a través de los cuales pasa el Universo: desde la total ignorancia, hasta una total iluminación; y durante estos ciclos también cambian las expresiones biológicas. El envejecimiento es una de ellas.*

Voy a pasar rápidamente por el ejercicio, función importante de la expresión biológica, pero no crean que si algo es bueno para uno, mucho más de eso es necesariamente mejor. Actualmente, se está cuestionando la necesidad de enfermar que arrasó este país. En realidad, no existe correlación entre estar en forma y el envejecimiento. Hay estudios en Alemania Oriental que muestran que los atletas olímpicos, no viven tanto tiempo como la población común. La sobreexigencia

lleva a situaciones tales como cardiomiopatías, hipertensión, hemorragias renales, fibromas uterinos, etc.

¿Cuál es la mejor forma de ejercicio? Según las prescripciones védicas y de la mayoría de los laboratorios fisiológicos, el ejercicio debería ser moderado, regular, y agradable. Si uno no disfruta, puede dañar. **Parece ser que el mejor ejercicio es caminar enérgicamente, y debe hacerse de modo cómodo y agradable, uno debe poder conversar, o sea, que no debe faltarle el aire, ni fatigarse.** La Natación y el Yoga son también buenos ejercicios.

O, simplemente, sean sensatos en sus actividades diarias. Conozco gente que conducen sus autos durante dos horas y finalmente estacionan en un lugar de lisiados, para estar más cerca de su centro de ejercicios aeróbicos. Cuando estacione el auto, hágalo alejado de donde va a ir, para tener ocasión de caminar; use las escaleras, en lugar del ascensor. Si quiere hablar con su cónyuge en la otra habitación, en vez de gritar desde donde está, vaya hasta la otra habitación.

En casa tenemos la regla de que nadie puede gritarle al otro. Si mi hijo toma el teléfono en la otra habitación dice: "un momento" y viene adonde estoy yo y me avisa que tengo un llamado telefónico. Así es que en vez de gritar, se va a la otra habitación y se habla con la persona. Haga estas pequeñas cosas y logrará gastar en ejercicios, la energía que necesite. Sencillamente, olvide los ascensores, estacione el auto un poco distante de donde va y use toda oportunidad para hacer ejercicio, ya sea trabajando en el jardín, llevando el equipaje, etc. Si se usan estas oportunidades, la energía se gasta en forma útil.

Un tema que no he tratado en nutrición, es que casi el 80% de nuestro cuerpo es agua. En realidad, el 80% de nuestro planeta es agua. Insistimos en llamarlo planeta Tierra, cuando en realidad es planeta océano. Por lo tanto, el 60% de nuestra comida debe ser rica en agua, como lo son las verduras frescas y la fruta, comida viva. Y el 40% restante, puede ser todo lo demás de lo que hemos hablado: granos, legumbres, etc.

El temor acelera el envejecimiento. El diálogo interno de temor es el resultado de la experiencia de separación, de alienación, que es básicamente de experiencias sensoriales. Lo opuesto al temor es el amor, el amor, no como un mero sentimiento, sino como una experiencia de conectividad, de unidad, de ser parte de todo el proceso biológico cósmico. El sentido de la vida (dharma = propósito), es un concepto muy importante, podría llamarse de satisfacción laboral, pero esto no sería exactamente dharma, aunque sí sabemos que la satisfacción en el trabajo es una de las determinantes más importantes.

El concepto básico, es que el Universo no tiene piezas sobrantes y por lo tanto no estaría completo, si no fuera por tí. Cada uno tiene una misión en la vida y una vez que conoces tu misión, vivir para ello es tu dharma (propósito). Es muy importante saber desde temprana edad por qué estamos aquí. Una vez que sabemos esto, la vida cobra sentido, porque el Universo es como un rompecabezas del cual tú formas parte y que estaría incompleto, si tú no estuvieras.

El concepto de dharma es muy importante. También significa que disfrutas lo que haces. Como dijo Mark Twain: **"tu vacación y tu vocación son la misma cosa"**. También se observa que la gente con diálogos internos muy egocéntricos, siempre yo, yo, yo, no viven tanto como aquella gente cuyo diálogo interior es ¿cómo puedo ayudar? Es una biología totalmente diferente.

Ya hemos discutido la percepción del tiempo y la actividad mental. La Dra. Langer ha demostrado que en los hogares de ancianos, conviene introducir un poquito de actividad mental, como lograr que la gente haga crucigramas, o juegue a las cartas, al ajedrez, decida sobre el menú para la semana siguiente, o si van a ver una película el sábado y cuál. Después de 6 meses de estudio, ella encontró una diferencia del 50% en la mortalidad de esta gente que tiene alrededor de 80 años de edad, simplemente por introducir estas actividades. Ultimamente, también ha introducido la meditación trascendental, la alternancia del silencio total y la actividad dinámica que tiene, aún, mayor efecto.

Toxinas, ingerimos toxinas de nuestro medio ambiente, de los alimentos, el ozono, etc.. Eso también requiere un cambio mental global. También fabricamos toxinas por el **stress**, mediante nuestra mente; y estas toxinas son cosas muy reales. Las investigaciones recientes revelan que hay 4 productos básicos finales llamados radicales libres. En el NHI (Instituto Nacional de Salud) hay lo que se llama un club de los radicales libres.

La teoría básica es que los radicales libres son los malos que nos producen todo; ya sea cáncer, envejecimiento o lo que sea. Son los responsables del deterioro y la entropía, cuatro de ellos ---el oxígeno libre (un único átomo de oxígeno), el peróxido de hidrógeno, el peróxido de lípido y el hidroxilo. Toda descomposición, esta entropía de desarticulación termodinámica, se debe en última instancia, a estos generadores de radicales libres. Entonces, si tu auto comienza a oxidarse, eso es por un radical libre, si hay agujeros en el ozono, eso también es por un radical libre, si tu biología comienza a envejecer, hay endurecimiento de las arterias, eso es un radical libre, no es el colesterol, sino el peróxido lípido porque el colesterol solo, no puede hacer nada, necesita la ayuda de los radicales libres. Es un área de investigación muy fascinante, porque hay formas de deshacernos de estos radicales libres. Nosotros sabemos que las técnicas de **pancha karma**, acupuntura, técnicas de masajes y terapia de eliminación del Ayurveda, permiten deshacernos de los radicales libres.

Por otro lado, también se está llevando a cabo mucha investigación en estos días sobre los llamados **captadores de radicales libres**. Como indica la palabra, estos son componentes que captan a los radicales libres para que no dañen. **Los captadores de radicales libres más poderosos son la vitamina C, la vitamina E, el selenio, la vitamina B2 (riboflavina), y todo un grupo de componentes llamados bioflavonoides.** Encontraron que éstos, abundan en muchas verduras y frutas frescas, las cuales son la mejor fuente de captadores de radicales libres.

Resulta interesante notar que, si vamos a las casas dietéticas y compramos mucha vitamina C sintética y la usamos, efectivamente

captará los radicales libres; pero no tanto, como la fuente natural de vitamina C, porque los receptores han aprendido a lo largo de la evolución a ligarse a las fuentes naturales.

Con este conocimiento, decidimos buscar en los textos védicos y encontramos que hay varios grupos de hierbas en el Ayurveda, y uno en particular llamado *ahmrit kalash* (?), que es un grupo de unas 40 yerbas diferentes, y es uno de los más poderosos captadores de radicales libres que conocemos.

Recientemente, hemos logrado obtener fondos privados para llevar a cabo estos estudios. Hay gente aquí, en esta sala que nos ha ayudado; y estamos muy agradecidos por haberlo permitido, porque ahora se acepta la teoría de que las hierbas contienen captadores de radicales libres.

Se está interesando en esto el Instituto Nacional de Salud, al igual que muchas otras instituciones. Recientemente, presenté un trabajo sobre captadores de radicales libres y un compuesto herbáceo en la OMS, e inmediatamente después de esto, la Bristol Myers, la Hoffman-Laroche y la Ciba Geigy, estaban todas tras de mí para conocer cuál era el ingrediente activo en las hierbas. Y cuando le pregunté a un médico ayurvédico, éste no entendía lo que significaba "ingrediente activo". Ya que cuando uno extrae el ingrediente activo, uno saca la inteligencia pero deja atrás la sabiduría. Y la planta es sabia; y por eso sabe que tiene todos estos ingredientes bioactivos que ayudan.

La vitamina A y el beta-caróteno también son captadores de radicales libres muy efectivos. Pero si se toma mucha vitamina A, se puede dañar la piel o provocar problemas de riñón. Así que hay que tener cuidado. ¿Cuánto es demasiado en vitamina A? Yo diría que cualquier cantidad que supere las dos mil unidades podría ser nocivo, especialmente, si uno se expone al sol al mismo tiempo. Uno tiene que tener cuidado con esta vitamina.

La vitamina C también es un captador de radicales libres muy efectivo, pero si se toma demasiado puede traer calculos renales.

El caróteno no es un tóxico y las zanahorias son su mejor fuente. Siempre existe la posibilidad de los alimentos naturales.

Las relaciones también influyen mucho en la estructuración de nuestra biología individual e influyen en el envejecimiento. En realidad, sabemos que la gente que tiene relaciones armoniosas tiene expresiones biológicas diferentes. En Ayurveda tenemos algunos principios básicos. No los voy a detallar todos, pero sí, uno o dos de ellos

Primero, de acuerdo a los principios ayurvédicos, *si uno desea mejorar una relación, debe estar consciente de un hecho simple y es que uno no puede mejorar la relación pidiéndole a la otra persona que cambie, por lo tanto nunca trate de cambiar a la otra persona. Esto no funciona y nunca funcionó en toda la historia de la humanidad. Si quiere cambiar la relación, cambie Ud. o deje la relación. Cambie y entonces podrá, efectivamente, nutrir la relación.*

Una cosa que dice Maharishi es: *Deberíamos abandonar la necesidad de defender nuestro punto de vista. Esto no significa que uno no tenga su punto de vista, sino que abandona la necesidad de defenderlo. Con solamente hacer esto, tu vida cambiará un 90% hoy mismo. Porque lo que hacemos casi todo el tiempo, es defender nuestro punto de vista. Cuando uno abandona la necesidad de defender su punto de vista, se vuelve invulnerable. La máxima invencibilidad es no tener nada que defender.*

Como le dijo el Sr. Gorbachov a Reagan, le quitamos el enemigo. Si uno está totalmente indefenso, no hay nada que atacar. Por lo tanto, abandone la necesidad de defender su punto de vista, porque la verdad última son todos los puntos de vista, la pluralidad viva de todos los valores opuestos. La verdad última no es esto o aquello, son todos los puntos de vista.

Segundo, para nutrir la relación, el Ayurveda ayuda a conocer los tipos corporales fisiológicos. No vamos a entrar mucho en esto, ya que es bastante complicado. En el libro es una de las cosas más importantes. Se empieza por averiguar el tipo corporal psico-fisiológico de cada uno. En Ayurveda, el tipo corporal es una determinante de los cinco elementos básicos: **espacio-éter, aire, fuego, agua, tierra**; la esencia de los dos

primeros son: el oído y el tacto. El oído es la esencia del espacio-éter y el tacto es la esencia del aire. La vista es la esencia del fuego y de la forma; el sabor es la esencia del agua; y el olfato es la esencia de la tierra.

Los cinco sentidos son llamados **tánmatras** en Ayurveda (sentidos sutiles). A través de estos cinco tánmatras, proyectamos nuestra experiencia del mundo material. Por lo que, si se es del tipo **vata**, significa que es dominante en aire y éter. Sus tánmatras fuertes serán el oído y el tacto. Si uno es del tipo corporal **pitta**, sus tánmatras fuertes son la forma y la vista. Si se es del tipo corporal **kapha**, interpretará el campo unificado más en términos de sabor, olor, emoción, porque la emoción está más ligada al gusto y al olfato.

Suponga que ven a tres personas caminando por la playa y le preguntan al tipo **vata** cuáles fueron sus vivencias, dirá que escuchó el sonido de las olas, de las gaviotas, los truenos. Si se le pregunta al tipo **pitta** cuáles fueron las suyas, dirá que vio el mar azul, las nubes blancas, las gaviotas mientras volaban a ras del agua. El tipo **kapha**, describirá el olor y el gusto y también las experiencias emocionales porque a un nivel subconsciente, éstas están ligadas a estos sentidos.

Y, por supuesto, cuando la gente habla, también nos da claves acerca de sus tipos corporales y de cómo interpretan el campo unificado. Si le preguntan al tipo **vata** qué siente sobre una idea, dirá que le gusta el tono; si es del tipo **pitta**, dirá que es una brillante idea, le gusta el aspecto, tiene buena apariencia; el tipo **kapha**, dirá que se siente bien o quizás diga que huele mal, ya que lo interpreta desde el ángulo del que debe olerlo, del que puede olerlo.

Preg.: ¿Podría repetir los cinco elementos?

Resp.: Los cinco elementos son: **akasha** (espacio/éter), **vayú** (aire); la esencia de akasha es el oído/sonido y de vayú es el tacto. **Hadmi** (fuego, forma), su esencia la vista; **yal** (agua), su esencia el sabor; y **tierra**, cuya esencia es el olfato, el olor. Sigue esta secuencia...

Preg.: ¿Pueden nuestros padres o la sociedad, influir sobre nuestros tipos corporales?

Resp.: Sí, un poco, pero en realidad las propensiones psico-fisiológicas son muy fuertes. Esto es de suma importancia en la comunicación. Muchas veces, aún en la intimidad, hay gente que no se puede comunicar, porque inducen interpretaciones diferentes, del mismo campo energético. Digamos que tenemos una mujer tipo **vata** y un hombre tipo **pitta**. Este hombre siempre le trae flores y no entiende por qué ella no lo aprecia. Cuando llegamos al fondo del asunto, es que ella necesita oírlo, y dice que él nunca le declara su amor. Porque si ella es de tipo vata responde más al sonido. Y si la mujer es pitta por más que uno se lo diga, ella dirá que uno nunca se lo demuestra. Por lo tanto, **la vía de la comunicación es muy importante si uno quiere nutrir una relación.**

También esto es muy importante en las relaciones comerciales. Si uno va a reunirse con un gerente que es del tipo pitta (fuego, agni, etc.) mejor será que lo haga después del almuerzo; porque si no, le comerá la cabeza, toda su atención está ahí. Si es del tipo kapha, sería mejor que se reúna antes del almuerzo, porque querrá dormir una siesta después del almuerzo.

Todo nuestro comportamiento se estructura según estas propensiones psico-fisiológicas básicas, y si aprendemos a identificar estos tipos, podremos comunicarnos mejor. Los vendedores deberían saber esto. Si le está vendiendo un auto a un tipo vata, será mejor describir el sonido del auto al cliente. Si se lo está vendiendo a un tipo pitta, describa los colores, el aspecto, la forma. Si se lo está vendiendo a un tipo kapha, entonces asegúrense que huelga bien el tapizado, etc. Por lo tanto, las relaciones se basan en propensiones psico-fisiológicas.

El sueño. En Ayurveda se dice que un tercio de nuestra vida es sueño, un tercio trabajo y un tercio recreación, diversión. Así que, eso es importante: el dormir deberá ser natural, normal, agradable, no farmacológico.

Acerca de **la risa** hemos hablado esta mañana, pero el Ayurveda dice que lo más importante es el sonido. De todos modos, la risa es una herramienta terapéutica importante. El Dr. Triguna cuando revisa a sus pacientes y les siente el pulso, empieza a reírse; y cuando le preguntan por qué se ríe, dice que es que puede escuchar la risa interior de esas personas. Otras veces, mueve la cabeza y dice que no hay nada de risa dentro y aconseja leer libros cómicos, ver películas cómicas. Ahora, por supuesto, sabemos que la risa hace una gran diferencia.

Sentido de tener control de las cosas, que uno se sienta en control de su vida. En estudios recientes sobre el cáncer, se ve que cuando los pacientes entregan el control del cuidado de la enfermedad a su médico, los resultados no son tan buenos. Si los pacientes sienten que ellos mismos están en control, entonces andan mucho mejor.

Creatividad. Es evidente ahora que la creatividad, influye sobre nuestros procesos biológicos. La gente creativa vive más tiempo, a menos que su creatividad se desequilibre por la droga o cosas por el estilo. *La gente creativa comparte ciertas características: son personas que pueden disfrutar del silencio y experimentar la soledad. La soledad no es lo mismo que sentirse solo.* Al sentirse solo se sufre, mientras que a la soledad se la disfruta, lo que significa una gran diferencia. La gente también puede conectarse con la naturaleza y disfrutarla. En Ayurveda también damos mucha importancia a la idea de pasar un tercio de la vida literalmente en recreación. Un tercio de la vida debería emplearse divirtiéndose y esa diversión significa conectarse con la naturaleza. La falta de paseos al aire libre es un grave problema en el mundo actual.

La gente creativa confía en sus sensaciones, no se guía tanto por su intelecto, como por sus sentimientos. Puede disfrutar y funcionar en medio del caos, porque tienen silencio interior. Son como niños, no son infantiles, sino como niños. Ser como niño significa disfrutar de la fantasía y del juego. Son autoreferentes, es decir, siguen pautas internas y no externas.

Con pautas externas, nuestro estado de felicidad depende siempre de la situación y de las circunstancias. En Ayurveda, nosotros llamamos a ésto "**objeto referente**", lo cual significa que nos identificamos con objetos, a fin de entender quiénes somos, a fin de evaluar nuestro status. Estos objetos pueden ser cosas, situaciones, circunstancias, gente; pero son objetos. Mientras nos identifiquemos con objetos, nunca tendremos estabilidad porque los objetos cambian continuamente. Una persona como objeto referente, busca su identidad en los objetos, se evalúa, entiende y trata de auto-conocerse a través de lo ojos de los demás. La característica de esto, es un actuar y un pensamiento condicionados; evaluándose siempre a través de una circunstancia o situación, vista a través de los ojos de otro.

Hay una historia, una parábola, respecto del **objeto-referente**. Se trata de un hombre que tenía sólo dos cosas que valoraba en su vida: su hijo y un potrillo. Esto era toda su vida, toda su riqueza. Un día desapareció el potrillo y el hombre estaba desolado, había perdido la mitad de su fortuna o lo que creía tener; estaba sumergido en un pozo de desesperación. Y se sentía miserable. Al día siguiente, regresó el potrillo, junto con un hermoso semental árabe blanco. El hombre nunca había visto algo tan exquisito, por lo que de una desesperación total pasó al éxtasis absoluto. Al día siguiente, su hijo estaba montando en el semental, se cayó y se quebró la pierna. Y nuevamente pasó del éxtasis absoluto a la desesperación. Y al día siguiente, llegó el ejército para el reclutamiento de todos los jóvenes, pero no de su hijo, porque tenía una pierna quebrada. Así que nuevamente pasó a éxtasis absoluto. Y en los días siguientes, se cayó la casa y todos se fueron y nuevamente quedó solo y se sentía miserable, etc. Luego encontró diamantes y volvió al éxtasis y así, sucesivamente. Esta es la historia de una vida objeto-referente. Mientras nos refiramos a objetos para saber dónde nos situamos, vamos a tener cero estabilidad y mucha fatiga.

Lo opuesto a esto, es ser **auto-referente**. Esto significa que nos guiamos totalmente por pautas internas, nos volvemos hacia adentro; la persona siempre se siente muy bien, sin importar la situación, circunstancia o ambiente que esté viviendo. Esto se debe a que no hace referencia al objeto para ver dónde está ubicado, es auto-referente. Además no tiene

necesidad de probarse frente a los demás y si sintiera esa necesidad, eso en sí ya sería objeto-referente (el tratar de evaluarse de acuerdo a los demás).

Esto es lo que llamamos estado de gozo, auto-referencia completa. No es felicidad; la felicidad siempre depende de objetos hasta cierto punto, se trata de pensamientos alegres. El autoreferente es independiente de todo lo que lo rodea, es realmente desprenderse totalmente de todo. Cuando las cosas no van como uno quisiera, uno se desliga de la idea de cómo debería ser, confiando en que no conocemos todo el cuadro completo y que en última instancia todo está bien. Maharishi solía decir al respecto "**se sabe que Mamá está en casa**". Cuando el niño sabe esto, todo está bien, aunque ella se encuentre en la otra habitación. Una característica de esta auto-referencia es el valor de ser testigo silencioso.

Volviendo a la creatividad, encontramos también que la gente creativa no está apegada rígidamente a ningún punto de vista. Por eso tiene más flexibilidad, más dinamismo. Se dice que si uno tiene una única respuesta para cada situación, uno es un robot; si uno tiene dos respuestas para cada situación, entonces tiene un dilema; y si uno tiene tres respuestas, entonces tiene el comienzo de la flexibilidad. Ahora, si uno tuviera un espectro infinito de respuestas, entonces uno estaría completamente libre. Y eso sólo puede suceder, cuando uno no tiene los límites, compromisos, puntos de referencia que hemos estructurado en nuestra propia consciencia como la verdad última.

Finalmente, **la habilidad de trascender**, lo cual significa la experiencia del silencio absoluto, la experiencia del testigo silencioso. Yo diría que al llegar a esto, todo se ilumina espontáneamente porque se están transponiendo límites.

Para concluir, tomaré un par de minutos para hablar sobre **la inmortalidad**, porque esta discusión no estaría completa si no tocáramos ese tema. El aforismo básico del Ayurveda, cuando un médico hace su aprendizaje, lo primero que le dicen es: "**Ayurveda es para la inmortalidad**". ¿Qué quiere decir inmortalidad? **Inmortalidad, es nuestra verdadera naturaleza porque eso es lo que**

somos: seres inmortales que estructuran la experiencia perceptual de mortalidad, juegan a esta mascarada de mortalidad. Detrás de esta mascarada de mortalidad está nuestra verdadera naturaleza de seres inmortales.

La meta del Ayurveda es darnos un conocimiento vivencial de todo eso. Cuando uno se sabe un ser espiritual ---no como una idea intelectual, sino cuando se conoce como experiencia---, entonces, uno dice que uno es un ser espiritual que vive una experiencia humana y se van para siempre todas las dudas. Porque todo el Universo es uno mismo, es el terreno último de nuestro ser. Por lo tanto, la finalidad del Ayurveda es darnos el conocimiento vivencial de nuestra existencia, como seres espirituales inmortales que atraviesan estos ciclos y juegan a esta mascarada de mortalidad.

Como consciencia pura, somos consciencia sin contenido de pensamientos, desde el comienzo inmortales y todo lo demás es una experiencia artificial estructurada solamente con fragmentos de percepción. Y con fragmentos de percepción, no podemos experimentar el todo. Pero si fuésemos a fantasear y preguntarnos acerca de la inmortalidad, uno de los aspectos del Ayurveda se refiere a esto. ¿Y qué de la inmortalidad física? ¿Qué es eso? Al fin y al cabo estamos estructurando una nueva biología todo el tiempo y sentimos que lo hacemos como una respuesta condicionada. ¿Sería posible estructurar una biología que pudiéramos controlar totalmente, que pudiéramos prolongar todo el tiempo que quisiéramos?

En la India, entre los rishis (videntes) existe la tradición llamada **Mahatmadi**. Si no la conocen, es la experiencia en donde se controla tan completamente la biología que se puede decidir cuándo entregar su cuerpo. Mahatmadi es el momento apropiado. Hay aquí muchas opciones. Todo es una elección consciente. Mahatmadi es el procedimiento donde el vidente se siente en una celebración y dice: "Es el momento para la transformación", cierra los ojos, entra en una meditación profunda y no vuelve de ella, en un control exquisito dentro de una opción absoluta. Mas, ¿cómo podría uno tener esa biología? ¿Es posible? Según el Ayurveda, sí lo es. Sucede cuando cortamos todo

compromiso prematuro, rompemos todos los límites. Entonces, nuestra fisiología expresa las cualidades de la consciencia pura.

¿Cuáles son las cualidades de la consciencia pura?

Son todas las posibilidades en todo momento de nuestra existencia, no estando comprometidos con ninguna idea, ninguna noción, ninguna creencia. Sabemos que en realidad estas son cosas que nosotros mismos creamos. Podemos considerar todas las posibilidades en cualquier momento de nuestra existencia. Porque de eso consta la vida: un campo con todas las posibilidades y sin ningún límite. Infinitas opciones en cada momento progresivo del presente, no comprometido con la más mínima noción como verdad última. Porque al fin y al cabo la verdad última, es el campo dinámico de todas la posibilidades.

También es consciencia pura el "*introducirse en lo desconocido, en cada momento de la existencia*". Frecuentemente oímos hablar del "miedo a lo desconocido". Lo que deberíamos temer es lo conocido. Porque ¿qué es lo conocido? Es la limitación rígida del condicionamiento pasado. Lo conocido es sólo repetición de lo pasado. ¿Y qué es el pasado? Compromisos, límites. Aquí, allá, por todos lados. Introducirse en lo desconocido es literalmente introducirse en cada momento de nuestra existencia. Maharishi emplea términos muy simples. Dice: Tómallo como viene. Significa todas las posibilidades, todo el tiempo, es también el significado de la libertad. Libertad también significa la habilidad de tenerla, poseer opciones infinitas, sin límites, es la misma cosa. No está limitada por esto o lo otro. Eso también es auto-suficiencia total, es ausencia absoluta del objeto-referente, o gozo.

Es interesante ver cómo se elaboró esta lista. Maharishi se sentó con un grupo de físicos y les pidió que les dijeran todas la propiedades del **campo unificado, que es la fuente de la creación**. Y cuando describe las propiedades del campo unificado, redacta esta lista. Si uno va a

consultar a un vidente (rishi) ayurvédico, se encuentra con que éstas, son también las cualidades de la **consciencia pura**.

fin.

Personalidades, instituciones y publicaciones, citadas en este trabajo:

1. Bentog, Dr. Echok (fenómeno de “lock in”, sincronización, USA)
2. Bert, Candice (Bióloga Molecular, USA)
3. Bhagabad Gita
4. Blake, William (Físico, Holografía, USA)
5. Capra, Fritjor (Físico, USA)
6. Cousins, Dr. Norman (UCLA, trabajos sobre la Risa, USA)
7. Eccles, Sir John (Fisiólogo ex-inglés, hoy australiano)
8. Einstein, Albert (Físico, USA)
9. Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (USA)
10. Franklin, Lynn (Miembro Sociedad Ayurvédica, USA)
11. Gold, Sir Thomas (Físico Británico)
12. Hawkins, Dr. Steven (Físico, USA)
13. Heisenberg, W. (Físico, USA)
14. Instituto de la Fundación Rockefeller (N.Y., USA)
15. “John Hopkins” Hospital, (USA)
16. Langer, Dr. Ellen (Psicóloga, Univ. Harvard, USA)
17. Leef, Dr. Alexander (ex-prof. de Medicina, Univ. Harvard, USA)
18. National Health Institute (USA)
19. New England Journal of Medicine (USA)
20. Organización Mundial de la Salud (OMS)
21. Peditry (University of Miami, USA)
22. Rabindranath Tagore (Filósofo y poeta, INDIA)
23. Roy, Dr. (UCLA, experto mundial en nutrición y geriatría, USA)
24. Salk, Dr. Jonas (Inventor Vacuna Antipolio, USA)
25. Schneider, Maia (Director Inst. para Ciegos de San Fco. Calif., USA)
26. Spencer, Dr. Herbert (USA)
27. The Journal of Science (Universidad de Ohio, USA)
28. Twain, Mark (Escritor, USA)

29. Walcold, Dr. (Investigador de la recuperación de la actividad reproductiva y la disminución de la cantidad de alimentos en los animales, USA)

OBSERVACIONES:

Para otros programas escriba a:

Mystic Fire Audio Department - NSA
PO Box 9323
South Burlington - Vermont, U.S.A.
054079323

Para más información sobre Sound Horizons:
Sound Horizons Audio & Video Inc.
250 West 57th Street
Suite 1527
New York City
New York 10107; U.S.A