

HENRY REED

EL DESPERTAR DE LOS PODERES PSÍQUICOS

Guía para entender y expandir sus poderes psíquicos

índice

Prólogo de Charles Thomas Cayce	1
Prefacio	2
PRIMERA PARTE: LA IMAGINACIÓN PSÍQUICA	3
1. Imagina tener poderes	3
2. Ser uno: La consciencia psíquica	9
3. La imaginación del vidente: Patrones de imaginación	16
SEGUNDA PARTE: ESTADOS DE CONSCIENCIA PARANORMALES	25
4. La intuición paranormal	26

5.	Los sueños: El umbral de lo paranormal	34
6.	La meditación: Armonización con Lo Uno	43
7.	La hipnosis: El hiperespacio de la consciencia psíquica	49
TERCERA PARTE: EL ALMA DEL VIDENTE		55
8.	El alma holográfica	55
9.	La mente infinita	61
10.	El cuerpo de la consciencia psíquica	71
CUARTA PARTE: EL DESARROLLO DE LA CONSC1ENC1A PSÍQUICA		81
11.	Una aventura en la consciencia psíquica	81
12.	El psi trascendente en la comunidad	88
Bibliografía		95
Acerca del autor		96

Prólogo

"VIVIMOS UNA ÉPOCA en la Tierra en que todo el mundo busca un mayor conocimiento de los misterios de la mente, del alma», dijo mi abuelo, Edgar Cayce, desde un trance inconsciente en el que demostró tener un extraordinario don de clarividencia.

Sus palabras son aún hoy proféticas, a medida que aumenta el número de norteamericanos que en estos tiempos inciertos recurren a explicaciones paranormales para acontecimientos cotidianos. Por ejemplo, según una encuesta a nivel nacional del Consejo Nacional para Investigación de la Opinión norteamericano, cerca de la mitad de los adultos de este país cree actualmente haber mantenido contacto con algún difunto, cifra ésta que dobla la de diez años atrás. Dos tercios de todos los adultos manifiestan haber tenido una experiencia de percepción extrasensorial. Hace diez años, esa cifra era sólo de la mitad.

Cada cultura a lo largo de la historia ha dejado constancia de las capacidades extraordinarias más allá de los cinco sentidos de algunos de sus propios miembros. Estos individuos peculiares despertaron un interés especial porque parecían capaces de dar solución a los problemas acuciantes de la vida. La América del siglo xx no es ninguna excepción.

Edgar Cayce fue tal vez el vidente más famoso y mejor documentado en su juventud y desde entonces, a lo largo de cuarenta años, se tumbaba en un sofá, generalmente dos veces al día, entraba en un estado parecido al sueño y respondía a preguntas. Más de catorce mil de estos discursos, llamados «readings» (mensajes), fueron cuidadosamente transcritos por su secretaria y preservados por la Fundación Edgar Cayce en Virginia Beach, Virginia. Estos mensajes psíquicos * siguen siendo fuente de inspiración, introspección y ayuda para lograr la curación de decenas de miles de personas.

Con sólo una educación primaria, Edgar Cayce vivió una vida sencilla y simple, según los criterios del mundo. Sin embargo, ya en su infancia en Hopkinsville, Kentucky, percibió que poseía facultades paranormales. Un día, estando

solo, tuvo una visión de una mujer que le dijo que habría de tener poderes extraordinarios para ayudar a la gente. También relató experiencias de haber «visto» a parientes muertos. Una vez, mientras estudiaba para un examen, se durmió sobre el libro y despertó sabiendo todo su contenido.

De joven experimentó con la hipnosis para tratarse un problema crónico de garganta que le había hecho perder el habla. Descubrió que bajo hipnosis podía diagnosticar y describir tratamientos para las afecciones físicas de otros, a menudo sin conocer ni ver a la persona afectada. La gente empezó a hacerle preguntas de otro tipo y vio que también podía contestarlas.

En 1910, el New York Times publicó un artículo a doble página con fotos sobre las capacidades paranormales de Edgar Cayce, descritas por un médico joven, Wesley Ket-chum, a una asociación de investigación clínica de Boston. A partir de entonces, empezaron a recurrir a él personas de todo el país con todo tipo de preguntas.

Además de sus extraordinarios talentos, Edgar Cayce era un hombre profundamente religioso que durante toda su vida adulta enseñó catequesis y leyó la Biblia tantas veces como años vivió. Siempre procuraba sintonizarse con la voluntad de Dios leyendo la Biblia y manteniendo una rica vida de oración, a la vez que intentando servir de ayuda a aquellos que acudían en busca de ella. Usó sus talentos únicamente con fines benéficos. La sencillez y humildad de Cayce y su compromiso en realizar el bien siguen atrayendo a muchas personas interesadas en conocer su vida, su obra y la ingente información que divulgó.

En esta serie esperamos proporcionar al lector conocimientos útiles en la búsqueda del sentido de la vida. Cada libro de esta serie explora su tema desde el punto de vista de los mensajes de Edgar Cayce y compara las perspectivas de otras obras metafísicas y del pensamiento científico actual. El lector interesado no precisa conocimientos previos sobre la información de Cayce. Cuando se cita alguno de los mensajes de Edgar Cayce, se hace junto con el número que lo identifica, para aquellos que deseen leer el texto completo. Cada libro incluye sugerencias para un estudio posterior.

Este libro, El despertar de los poderes psíquicos, de Henry Reed, doctor en Filosofía, versa sobre un tema que Edgar Cayce mencionó a menudo: que cada uno de nosotros posee una capacidad psíquica que puede aprender a usar al máximo. El doctor Reed ha sido miembro de la directiva de la Asociación para la Investigación y la Iluminación, y está altamente cualificado para escribir sobre este tema.

Ha sido profesor en la Universidad de Princeton y es conferenciante, escritor, psicólogo en ejercicio y profesor en la Atlantic University. Estoy seguro de que su exposición del tema constituirá una experiencia reveladora.

CHARLES THOMAS CAYCE, doctor en Filosofía

Presidente de la Asociación para la Investigación y la Iluminación

Prefacio

LO PARANORMAL es real Este libro te invita a despertar tu consciencia psíquica paranormal y te proporciona una perspectiva que facilita su desarrollo.

He basado este libro en las videncias que Edgar Cayce manifestó en sus trances psíquicos y en la forma en que incorporó estas videncias a su vida cotidiana. Cayce no pedía a nadie que creyera ciegamente estas ideas. Pedía que cada uno comprobara la validez de este material en su propia vida, usara lo que le resultara provechoso y descartara lo demás.

Por mi experiencia como profesor universitario, acostumbro a hablar de la teoría antes de pasar a la práctica. La Primera Parte, por tanto, está dedicada a la exploración de algunos conceptos universales que sirven para explicar la naturaleza de la realidad y a mostrar cómo la consciencia psíquica paranormal es una parte natural de esa realidad. La Segunda Parte trata de algunas experiencias para-normales más comunes y de cómo evocarlas —por medio de la intuición, los sueños, la meditación y la hipnosis. La Tercera Parte sondea el papel que juegan el cuerpo, la mente y el alma en la consciencia psíquica. Finalmente, la Cuarta Parte ofrece algunos experimentos que cada uno puede probar en su aventura por este territorio fascinante y trata del fin último de la consciencia psíquica.

Al escribir este libro, se repetían en mi mente las siguientes palabras: «Obsérvalo, siéntelo, tócalo, pruébalo, huélelo, créelo, vívelo»* Si este libro sirve para que el lector se haga tan consciente de las potencias de la psique como para hacerlas una realidad en su vida, entonces habrá cumplido su misión.

En este esfuerzo debo dar las gracias a aquellas personas que, con sus esfuerzos previos por explicar el significado de los mensajes de Edgar Cayce, hicieron posible este libro:

Harmon Bro, Hugh Lynn Cayce, Everett Irion, Herbert Puryear y Mark Thurston. También agradezco el incansable esfuerzo editorial de A. Robert Smith, quien se ha preocupado de que la lectura de este libro fuera accesible al gran público. Y asimismo debo agradecer a mi esposa, Verónica Lyn, la revisión de todos los ejemplos y explicaciones para hacerlos coherentes con el texto.

Hay una larga lista de personas que se remonta hasta Pitágoras y que incluye los nombres que he mencionado que tienen gran interés en que desarrollemos nuestra capacidad psíquica. Lo psíquico ha sido una realidad para ellos, y me han ayudado a intentar que sea una realidad para ti.

PRIMERA PARTE

LA IMAGINACIÓN PSÍQUICA

1

Imagina tener poderes

El estudio, desde el punto de vista humano, de las fuerzas subconscientes, subliminales, psíquicas, del alma, es y debe ser el gran estudio para la familia humana, pues, a través de sí mismo, el hombre comprenderá a su Hacedor cuando comprenda su relación con su Hacedor, y sólo podrá comprenderla a través de sí mismo. Esa comprensión es el conocimiento que se adquiere en este estado.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 3744-4 *

Aquellos que experimenten con esto sin aspiraciones espirituales deben ser advertidos de que, sino se mantienen receptivos a la posibilidad de acceder a significados más profundos de la vida, su experiencia les llevará seguramente a un callejón sin salida. Para aquellos que ambicionan poderes paranormales por motivos lucrativos o de poder, mi consejo es inequívoco: o desarrollan una motivación más elevada o deben dejarlo enseguida. Las consecuencias de un mal uso deliberado de estas habilidades pueden ser desastrosas.

Tumbado bajo el cielo de una cálida noche de verano, contemplo el espectáculo de las estrellas y mi mente empieza a flotar hacia la inmensidad del universo y parece fundirse con ellas. Esta plataforma terrena de nuestro planeta, generalmente una base tan firme, se convierte en un minúsculo grano de arena en la enorme y centelleante oscuridad del espacio. Mi imaginación, y yo con ella, nos expandimos hacia el infinito. Estoy inmerso en un escalofrío estremecedor. Abrumado, vuelvo de pronto a la tierra firme. Pero me pregunto: ¿qué paso?, ¿fue realmente verdad lo que sentí?, ¿fue realmente posible que mi mente pudiera elevarse y reunirse con las estrellas en el cielo? Al ponderar este misterio, sé que no estoy solo. Los indios norteamericanos, por ejemplo, tienen una creencia tradicional de que vinieron de las estrellas y a las estrellas volverán. ¿Qué velado secreto de su imaginación sagrada les liga a las estrellas? Otro viajero, el visionero inglés Olaf Stapleton, narró su viaje psíquico al espacio en su libro *Star Maker*. Su mente no sólo se encontró con otros mundos, sino que también pudo entrar en comunión con otras mentes, viajeras todas ellas en una consciencia universal multidimensional. En un intento por mantenernos con los pies en la tierra, llamé a su historia «ciencia ficción». Sin embargo, bajo la apariencia de tal ficción, la imaginación es la primera pionera; le siguen la ciencia y la tecnología, construyendo los peldaños firmes para que todos podamos ascender. La imaginación es un viajero incansable que a menudo vuelve con souvenirs sorprendentes para atraer a sucesivas generaciones de aventureros. A las estrellas que una vez visitamos en nuestros sueños y en nuestra imaginación, ahora mandamos cohetes y naves espaciales.

Una exploración psíquica del espacio exterior

En diciembre de 1973 empezaron a llegar a los científicos de la NASA las observaciones realizadas por el Pioneer 10 del planeta Júpiter, á millones de kilómetros de distancia. Algunas de sus observaciones contradecían las suposiciones de los astrónomos sobre este venerado planeta. Sin embargo, los descubrimientos del Pioneer 10 no sorprendieron a dos hombres que habían «visto» Júpiter nueve meses antes.

En un experimento organizado por el Stanford Research Institute (Instituto de Investigación de Stanford), dos grandes videntes, Ingo Swann y Harold Sherman, viajaron mentalmente a Júpiter mientras los científicos registraban sus impresiones. Swann estaba en California, y Sherman en Arkansas. Sus impresiones fueron sorprendentemente similares, y opuestas a las especulaciones científicas: ambos visualizaron un mortal anillo radiactivo alrededor de Júpiter y una atmósfera superior de helados cristales de colores; dijeron que el planeta en sí era muy templado pero se hallaba asolado por feroces vendavales. Los datos del Pioneer 10 contradijeron más tarde las especulaciones científicas y confirmaron con increíble exactitud las observaciones atmosféricas de Swann y Sherman, nuestros primeros astronautas psíquicos.

Alrededor de un año más tarde repitieron su proeza en una «visita» a Mercurio. De nuevo informaron de lo que habían visto. Cuando los datos del Mariner 10 de la NASA empezaron a llegar a la Tierra desde Mercurio, demostraron que las especulaciones científicas convencionales estaban equivocadas y que las observaciones de los videntes eran correctas. Los científicos habían supuesto que Mercurio era demasiado caliente para tener atmósfera y que giraba con demasiada lentitud para tener un campo magnético. Otra correspondencia sorprendente entre los informes de los videntes y los datos del Mariner 10 fue el descubrimiento de una «cola» de helio que salía de Mercurio en dirección opuesta al Sol. En la novela *To Kiss Earth Goodbye* (El beso de adiós a la Tierra), Swann describe la emoción que sintió cuando los periódicos publicaron la descripción de Mercurio, muy semejante a su propia visión psíquica.

¿Se imagina cómo sería viajar mentalmente a otro planeta? ¿Cómo imagina que estos dos videntes pudieron hacer este viaje? Palabras como «viaje» sugieren un movimiento físico. Swann describe la exploración psíquica del espacio exterior

como un experimento de «viaje astral», sugiriendo movimiento mental por el espacio. En una experiencia de viaje astral, nuestra consciencia parece abandonar nuestro cuerpo físico, podemos ver nuestro cuerpo inmóvil debajo de nosotros. En este estado extremadamente liberado es posible viajar a lugares lejanos. ¿Fue esto lo que hizo Swann? Quizá, en vez de «viajar», Swann expandió las fronteras de su consciencia más allá de los límites de su cuerpo y su entorno cercano, hasta incluir los lejanos planetas. O quizá vio el futuro y examinó los informes de las naves espaciales de la NASA a medida que llegaban a la Tierra. Cualquiera de estas interpretaciones supone una considerable proeza mental. Pero la forma en que imaginemos cómo funciona la consciencia psíquica será de gran importancia.

Cómo ser vidente en un instante

Imaginemos que podemos tomar una pildora para hacernos videntes en un instante. De pronto somos capaces de percibir el mundo desde el punto de vista de la gente que nos rodea; conocemos sus pensamientos y sentimos lo que ellos sienten. ¿Cómo reaccionaríamos?

En un estudio por Charles Tart, doctor en Filosofía (profesor de Psicología de la Universidad de California en Davis y conocido investigador de los fenómenos paranormales), se pidió a un grupo de estudiantes universitarios y residentes de una ciudad de California que imaginaran tomar una pildora tal. Sus reacciones fueron mayoritariamente negativas. La preocupación más generalizada era la de perder el control, la gente temía verse saturada o bombardeada con información por las mentes de otras personas. Uno pensaba que captaría los sueños de otras personas y no podría dormir. Muchos se mostraban preocupados de que la experiencia pudiera volverlos locos y tuvieran que aislarse del mundo. Otros temían sentirse confusos por no saber de quién provenían los pensamientos que estaban recibiendo, o, aún peor, por no poder distinguir sus propios pensamientos de los ajenos. Esa posibilidad era la que más temor provocaba.

¿Has entrado alguna vez en una habitación llena de gente y sentido las «malas vibraciones»? Durante reuniones de trabajo, por ejemplo, se puede intuir que algo va mal, la gente está preocupada, algo no está bien. Eso es casi como telepatía. ¿Te gustaría saber más, ser aún más perceptivo en una situación semejante? ¿Te imaginas cómo sería eso? El siguiente relato imaginario de una experiencia telepática inspirada por la pildora del doctor Tart ilustra lo que podría ocurrir:

Miro a Marta y empiezo a sentir lo enfadada que está. Ahora puedo oír también sus pensamientos, las maldiciones y acusaciones que pasan por su mente. Al sintonizar mejor, siento la frustración que hay detrás de su ira, el despecho y la decepción. También capto algunos de sus recuerdos y comprendo el contexto personal que hace que esta frustración sea tan importante en esta reunión concreta. En mi mente aparecen destellos de los patrones de su vida, de cómo reaccionó a las frustraciones y a la ira anteriormente y de cómo su autoestima se vio afectada por esas frustraciones.

También sintonizo con su cuerpo, su corazón late más deprisa y puedo sentir cómo el corazón presiona contra la resistencia en las arterias atascadas por el colesterol. Puedo percibir cómo le sube la tensión. Veo cómo por este camino le espera un infarto como resultado de su alimentación y de sus patrones de frustración y de ira. Siento compasión de ella y deseo que pudiera relajarse. Pero también siento su miedo. Relajarse en este momento sería una amenaza para ella. No quiere bajar sus defensas, por lo que se siente atrapada en su jaula de ira y sentimiento. Sé todo esto y más en un instante.

Mis ojos se vuelven hacia Bob, sentado al lado de Marta. Veo cómo es su vida y cómo le afecta en esta reunión. Pero en el momento en que Fred empieza a hablar y el totío de su voz expresa libros enteros de información, en su entonación, en el ritmo de su discurso, puedo percibir su nerviosismo y su intento por controlar una situación difícil; por la suavidad forzada de sus palabras puedo oír cómo está intentando controlar su ansiedad.

Así, mientras miro a Marta y veo su vida desvelada ante mis ojos, también capto el sonido de la voz de Fred y también su vida se me desvela. Me siento un poco confuso. Quiero volver a mí mismo, pues yo también tengo que hablar de temas y expresar sentimientos en esta reunión. Pero, con toda esta información que estoy recibiendo sobre la gente a mi alrededor, sé que sentiré el impacto de mis propios comportamientos y puntos de vista sobre sus objetivos, deseos y sentimientos. No sé cómo voy a poder procesar todo esto y hacer mi propio trabajo. Voy a intentar cerrarme a todo este ruido y concentrarme en mis propios objetivos.

Este individuo se sintió saturado y confuso. El concentrarse tanto en los sentimientos de otras personas hace difícil mantenerse en contacto con sus propios pensamientos y objetivos. Afortunadamente, está intentando recuperar el control limitando el ejercicio de sus dotes y bajando el volumen de su receptor. El saber lo que los demás asistentes a la reunión están pensando y sintiendo tiende a inhibir la acción y hace a la persona un poco más cauta, menos dispuesta a seguir su propio interés individual. ¡Tal consideración por lo demás iría en detrimento de la competitividad!

La conexión telepática con los demás sin duda afectaría su relación con ellos. Gasi la mitad de los participantes en el estudio del doctor Tart mostraron dudas sobre su capacidad de manejar tal información telepática de una forma madura. ¿Qué pasaría si oyeran pensamientos que no debieran conocer? ¿Podrían resistirse al deseo de aprovecharse de alguien cuyos pensamientos conocen? ¿Y si oyeran pensamientos desagradables sobre ellos mismos, cosas que les molestaran, cosas que desearan no haber oído? ¿Qué harían entonces?

Uno confesó tener muchos pensamientos desagradables, negativos y egoístas, pensamientos que podrían provocar rechazo o ser motivo de escarnio si los demás los conocieran. Alguien dijo que le gustaba que le quisieran a pesar de sus aspectos negativos, pero no estaba tan seguro de poder querer a los demás conociendo sus pensamientos negativos. Otros confesaron tener la misma sensación. No les gustaría que los demás leyeran sus pensamientos y no les parecía justo que ellos pudieran leer los de los demás. A algunos les parecía una falta de respeto; a otros les preocupaba encontrarse con pensamientos que pudieran crearles problemas o inquietud. La telepatía podría ser motivo de preocupación por lo que los demás piensan de nosotros, lo cual ya de por sí suele preocupar a mucha gente.

Algunos de los entrevistados también respondieron positivamente, aunque de una forma menos específica. El doctor Tart señaló que el comentario positivo más frecuente era que la telepatía podía ser interesante o algo igualmente vago. La reacción positiva más específica fue la de que la telepatía podía mejorar la comunicación por medio de una mayor empatía. Alguien sugirió que, conociendo los pensamientos de los demás, se podrían concebir muchas ideas que a uno mismo no se le habrían ocurrido —«podríamos ser genios».

¿Te sorprenden- los resultados de esta encuesta o te identificas con sus preocupaciones? Es curioso que las personas que participaron en el estudio tuvieran más tendencia a imaginar consecuencias negativas que positivas y a describirlas muy gráficamente. Estaba claro que les parecía mucho más real la parte negativa de la consciencia psíquica que la positiva. Esta respuesta se podía deber a la forma en que se formuló la proposición, pero este estudio no es la única fuente disponible acerca del miedo a los poderes psíquicos. El miedo parece ser real. A lo largo de este libro, a medida que desarrollemos nuestra consciencia psíquica, examinaremos el origen de estos temores y aprenderemos cómo superarlos.

Pocos de los entrevistados por el doctor Tart incidieron en los aspectos positivos de la consciencia psíquica paranormal. Más bien se vieron como víctimas pasivas de información indiscriminada. Quizá se debió a que la pregunta fue muy repentina y no tuvieron tiempo de prepararse para una nueva forma de captar el mundo. Por muy injusto que parezca, la capacidad paranormal puede aparecer de esa manera. Consideremos el caso de Peter Hurkos. Peter era un pintor holandés que fue miembro de la resistencia holandesa contra los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. En su autobiografía, *Psychic (Poderes)*, describe cómo un día se cayó de la escalera mientras estaba pintando una casa a una altura de 10 metros. Mientras caía, toda su vida pasó ante sus ojos. Lo último que recuerda es haber gritado: «¡No quiero morir!». Cuando abrió los ojos, estaba en un hospital. El médico le dijo que era un milagro que hubiera sobrevivido a una contusión cerebral tan aguda.

Días después, Peter se fijó en otro paciente de una cama cercana. Para su sorpresa, se dio cuenta de que sabía todo acerca de este hombre. Pero ¡era un extraño! ¿Cómo era posible? Cuando la enfermera examinó a Peter, se dio cuenta de que también sabía cosas acerca de ella. Cuando otro paciente le dijo adiós y le deseó buena suerte, Peter se sintió agobiado por una sensación de peligro para aquél. Farfulló una advertencia de que tuviera cuidado. Peter se dio cuenta de que el hombre era aun agente británico y había sido descubierto por los alemanes e iba a ser asesinado. Dos días después, el hombre fue asesinado.

Peter se sentía confuso por estas impresiones que le habían llegado espontáneamente con la fuerza de la verdad. Cuando regresó a su casa cuatro meses más tarde, se escondió en su habitación con su desgracia, negándose a salir. Se vio bombardeado por impresiones visuales que le hicieron retraerse en sí mismo y lo llenaron de temor. Finalmente, pudo salir de su estado debido a un ansia inexplicable por leer la Biblia. Se dio cuenta de que no tenía ninguna y debía salir a comprarla. A medida que iba leyendo, empezó a sentirse mejor. Descubrió que su poder estaba aumentando y a la vez le preocupaba menos. Descubrió que poseía lo que él llamó «la fuerza de la fe». Decidió salir y reunirse con sus colegas de la resistencia. Ahí descubrió que podía convertir su «maldición» en un «regalo», colaborando en la guerra de una manera original: uno de sus primeros éxitos fue el de descubrir espías nazis entre los miembros de la resistencia. Después de la guerra, desarrolló su capacidad psíquica paranormal para resolver crímenes y localizar a personas desaparecidas.

Los videntes hablan de sus dotes

Peter Hurkos pudo aceptar sus dotes psíquicos para-normales tras la lectura de la Biblia, que le llevó a considerálas como «el poder de la fe». El poder hacer un buen uso de sus dotes le hizo valorarlas y desarrollarlas. Al igual que los sujetos del estudio del doctor Tart, Peter se vio sorprendido por la repentina aparición de una gran sensibilidad psíquica. Tal como lo imaginaron esos sujetos, Peter se sintió sobrecogido por una capacidad que no podía controlar. Únicamente cuando pudo mirar su don paranormal desde otro ángulos y reconocer su utilidad y la posibilidad de controlarlo, pudo asumir positivamente

su nueva capacidad.

En *Many Voices: The Autobiography of a Medium* (Muchas voces: La autobiografía de una médium), la vidente Eileen Garrett describe cómo ella también se preguntaba acerca de la naturaleza de su don y de su origen. Su capacidad psíquica paranormal le apareció de pronto, durante una sesión de espiritismo a la que había acudido. Entró en trance espontáneamente, y un «espíritu» habló a través de ella. La gente parecía beneficiarse de lo que les ofrecía el «espíritu» que hablaba por medio de ella. Dedicó el resto de su vida a investigar sobre la naturaleza de su don psíquico. Cerca del final de su vida, se dio cuenta de que lo que más valoraba de su don era lo que le había enseñado sobre su verdadera naturaleza interna.

Edgar Cayce fue también un vidente involuntario y luchó contra su capacidad hasta que se dio cuenta de que podía ayudar a la gente. La parte humana de esta historia aparece narrada en su biografía escrita por Thomas Sugrue titulada *There Is a River* (Hay un río). Cayce había perdido el habla por una parálisis de los músculos de la garganta. Tras acudir a varios médicos y recibir el diagnóstico de incurable, intentó la hipnosis. Bajo hipnosis, Cayce habló con voz normal. En una de las sesiones, se diagnosticó a sí mismo y dio con la cura. Alguien que había oído hablar de las enseñanzas pidió a Cayce si podía, bajo hipnosis, diagnosticar y elaborar un tratamiento para su hija, a la que los médicos no podían curar. Cayce lo intentó y tuvo éxito.

Durante algún tiempo, Cayce dudaba de su talento «durmiente», preocupado de que fuera un signo de influencias maléficas. Aunque no le gustaba ser raro, el hecho de poder ayudar a la gente con sus problemas le decidió finalmente a perseverar en su esfuerzo. Pero durante toda su vida se preguntó sobre el origen y el sentido de sus dotes. En algunos de sus trances se le hicieron preguntas sobre su capacidad psíquica. La información que resultó le ayudó a salvar la distancia entre sus creencias cristianas pragmáticas y tradicionales y la riqueza infinita que parecía yacer en su

inconsciente. De este modo, el despertar de su sensibilidad psíquica lo llevó por un camino de autorrealización. Fue esta búsqueda del sentido de su don lo que constituye la base de este libro.

Cuando estudiamos las vidas y visiones de otros videntes, como Cayce nos sugirió que hiciéramos, descubrimos un tema común: que el mejor uso que se puede hacer de las dotes psíquicas paranormales es el de ayudar a otros y aprender más sobre nosotros mismos.

Temores expresados por estudiosos de las capacidades psíquicas

No son sólo los videntes dotados y consagrados los que se enfrentan a dudas y temores en relación con sus dotes paranormales. La gente normal que deliberadamente emprende la tarea de desarrollar tales habilidades, aun bajo una dirección experta, también se encuentra con estos obstáculos. Consideremos, por ejemplo, el resultado de otro estudio del doctor Tart.

En este estudio, el doctor Tart entrevistó a gente que participaba en un seminario de desarrollo psíquico. Eran alumnos de Helen Palmer, una vidente profesional de Berkeley, California, que tiene tal renombre que su lista de espera es de más de un año. Los alumnos tenían en su mayoría actitudes positivas hacia su desarrollo psíquico; pero, cuando se les interrogó sobre sus temores, expresaron algunas observaciones muy reveladoras.

A la mayoría les preocupaba el abrirse a lo desconocido. Temían perder el control y les inquietaba verse poseídos o invadidos por una influencia externa. A muchos les preocupaba perder el control de su vida en general y preguntaban si podrían alguna vez volver a su estado normal.

A medida que el vidente se abre a otras realidades, las cosas pueden volverse confusas. Las bases anteriores de la seguridad pueden verse amenazadas. Saber lo que es «real» y lo que «no es real» es muy importante para el propio sentido de estabilidad. Las fronteras de antes ya no proporcionan un refugio seguro. Y, sin embargo, el vidente aún debe vivir en el mundo consensual, lo que llamamos «el mundo real», y a veces el vidente tiene miedo de que le hagan daño por estar tan abierto. El sentirse diferente puede crear una sensación de aislamiento, y la imposibilidad de comunicar su experiencia o el percibir que lo que comunica asusta a la gente puede alienar aún más a los videntes.

Los videntes típicamente sirven a los demás, y esta actividad despierta otros temores de pérdida de control. Por ejemplo, el hecho de tener que depender de otros para su validación («¿Estoy loco o significa mi mensaje algo para ti?») y no recibirla siempre. Cuando los demás son críticos o escépticos, pueden generar en el vidente un estado de confusión y autodesconfianza. Es preocupante darse cuenta de que uno depende para su validación de personas cuyos propios problemas les impiden reconocer la validez de la información psíquica del vidente.

El relacionarse con la gente a un nivel tan íntimo puede crear otros problemas de control. El vidente puede temer contaminarse con los problemas del otro, enfermar física o emocionalmente. Esta preocupación obliga al vidente a una continua autocrítica y autosuperación.

Además de las preocupaciones sobre el control, la capacidad paranormal obliga a lidiar con temas de poder, de ética y del mal. El captar los pensamientos negativos que los demás albergan hacia uno estimula el deseo de devolver la misma moneda, pero se trata ahora de energías muy poderosas. Puede ser temible y agotador.

La exploración de los límites de la realidad familiar puede inspirar temor, aun para los que están acostumbrados a hacerlo. Implica una transformación del ser que lo lleva a una situación de «crecer o morir». En palabras de un vidente: «No se trabaja sobre uno mismo para ser un mejor vidente, sino que se es vidente para trabajar mejor sobre uno mismo».

Al examinar estas afirmaciones de videntes en evolución, podemos observar, primero, la repetición de la preocupación por la pérdida de control que nos encontramos en los sujetos que solamente imaginaban cómo sería ser vidente. Quizá su imaginación captó algo real. Segundo, podemos observar preocupaciones por ser «diferente», por parecer raro o asustar a los demás. Estas preocupaciones expresan una sensación de soledad. En su autobiografía, Ingo Swann escribió:

Nunca lo he dicho antes, a medida que la consciencia se vuelve menos dependiente de las percepciones sensoriales y uno empieza a captar otras magnitudes, es posible llegar al umbral de una especie de soledad característica del estado psíquico paranormal. Es un tipo de soledad que se caracteriza por una especie de tristeza maravillosa; uno puede presentir que todos los seres probablemente la experimentan en un momento u otro.

Algunos se sienten fascinados por ella; otros se echan atrás y no quieren ni oír hablar de la misma. Esta soledad especial parece contener muchos niveles de emoción, y tanto en el arte como en la vida puede soterrarse por medio de muchas circunstancias artificiales: el sexo, la comida, el pensamiento..., todo lo que la gente practica en exceso para intentar esconder la maravillosa tristeza de su soledad intuida.

El conocimiento de uno mismo y de los demás como meros cuerpos no satisface a mucha gente. Y, sin embargo, el salir de uno mismo mental, emocional o psíquicamente para tocar el ser del otro siempre parece peligroso, porque el buscador siempre se enfrenta con el muro de la soledad. La gente que tiene consciencia de sí misma como algo más que meros sistemas físicos bioeléctricos, algo más que meros cuerpos que comen, fornican, envejecen y mueren, se encuentra con la marginación impuesta por una sociedad que sostiene que, si alguien cree que es algo más que un cuerpo, está equivocado. (To Kiss Earth Goodbye, págs. 65-66.)

Ingo aprendió ya de pequeño a no contarle a nadie sus vivencias. De joven se propuso deliberadamente abandonar sus «viajes» que tanto había llegado a amar, y poco a poco, sus dotes psíquicas se fueron difuminando. Sólo más adelante, ya adulto, por vivir en una zona donde había interés por las facultades paranormales, permitió que éstas afloraran de nuevo. Son muy frecuentes los casos en los que se enseña a los niños que sus preocupaciones psíquicas son algo malo. Estos niños pronto aprenden a reprimirlas para evitar las críticas burlas y rechazos.

Una tercera preocupación que mostraban los sujetos del estudio de Tart era el miedo a la contaminación. A medida que se reducen las fronteras entre el vidente y los demás, aquél empieza a desear tener algún modo de mantenerlos a distancia. Edgar Cayce tuvo este problema. Aquellos que le rodeaban en su vida cotidiana veían con pena y turbación cómo sus estados de ánimo negativos le afectaban. Sus asociados hacían las veces de amortiguadores para el señor Cayce. Mantenían a la gente que acudía a él a distancia para que no pudieran afectarlo con sus malos ánimos. En su libro *Edgar Cayce on Religion and Psychic Experience* (Edgar Cayce, la religión y la experiencia paranormal), Harmon Bro observaba que, aunque Cayce era un ser compasivo y amable, a menudo entablaba conversaciones superficiales y contaba anécdotas a la gente para evitar sufrir los efectos de sus malas vibraciones. De este modo había conseguido controlar el hecho de que sus fronteras con los demás fueran tan tenues.

Finalmente, veamos cuáles fueron las conclusiones del estudio de Tan. En primer lugar, que el desarrollo de la consciencia psíquica implica algún tipo de transformación de la persona; los videntes decidieron que, para poder sobrevivir a sus dotes, debían considerarlas como un medio de desarrollo personal. Aunque es muy importante pensar qué se va a hacer con la capacidad paranormal, parece aún más importante considerar primero ¡qué va a hacer esa capacidad con uno!

El valor del enfoque de Edgar Cayce sobre el desarrollo de la consciencia psíquica paranormal

El desarrollo de la capacidad psíquica paranormal puede, sin duda, llevarnos a situaciones difíciles. La falta de control, la pérdida de un sentido estable del propio ser, la pérdida de fronteras seguras entre uno mismo y los demás, la pérdida de la sensación de limitación del propio poder, la pérdida de confianza en lo que se considera realidad... Esto no es peccata minuta. ¿Qué podrá reemplazar la sensación de haber perdido el control? Si se ha perdido el viejo concepto de uno mismo, ¿con cuál se reemplazará? Si se han disuelto las fronteras entre uno mismo y los demás, ¿cómo se sabrá qué es bueno para uno mismo y para las necesidades de los demás? Si se descubre un poder nuevo e ilimitado dentro de uno mismo, ¿qué hacer con los sentimientos negativos? Si no se puede confiar en la «realidad», ¿en qué se puede confiar?

Ante tales dilemas que surgen espontáneamente durante el desarrollo de la consciencia psíquica, los mensajes de Edgar Cayce prometen consuelo, seguridad y una orientación positiva. Para empezar, puede ser útil comparar cómo cada uno imagina que sería si fuera vidente con las visiones de la capacidad paranormal proporcionadas por Cayce.

Al principio, la consciencia paranormal parece estar a años luz de la experiencia normal. Por mucho que nos pueda gustar tener ese don, no deja de parecer una rareza, como los superpoderes de los héroes de los cómics. Cayce, sin embargo, pedía que dilatáramos nuestra imaginación para darnos cuenta de que la consciencia paranormal forma parte de nuestro legado natural. Es una capacidad que ha sido olvidada y precisa ser recordada, no algo nuevo que deba ser añadido. Ya somos videntes. Usamos nuestra capacidad psíquica a diario, aunque de forma mínima y generalmente inconsciente. El aprender a usar nuestras dotes de forma consciente puede ayudarnos, no sólo en nuestra vida diaria, sino también para despertar nuestra verdadera identidad como compañeros del Creador.

A medida que uno se haga consciente de su capacidad psíquica, cambiará su sentido de identidad. El miedo que describen los videntes es una señal del viejo ser que avisa de que la identidad acostumbrada está siendo amenazada. El conocimiento paranormal, imaginado desde el punto de vista de la identidad normal, es motivo de temor, pues amenaza con extinguir esa identidad. Antes de intentar desarrollar un conocimiento paranormal consciente, Cayce nos recomienda que nos preparemos primero para aceptar una nueva identidad. Nos aconseja que desarrollemos una consciencia de nuestra identidad espiritual, basada en componentes inmateriales, infinitos y eternos, para suplementar nuestra identidad personal, que se halla fijada en el cuerpo. Es mucho más fácil aceptar la actividad psíquica como un talento natural cuando se parte de una consciencia enraizada en una identidad espiritual libre en el tiempo y en el espacio. Este cambio de identidad no sólo facilita el funcionamiento psíquico, sino que también nos proporciona otros beneficios necesarios.

Ser vidente significa que las fronteras que hemos creado entre nosotros mismos y los demás van a desaparecer. Hemos visto lo temible que esto puede ser. Cayce sugiere que, cuando nos preparemos para el conocimiento paranormal, pensemos en la naturaleza de nuestras relaciones con los demás. Si nos podemos identificar con nuestro ser espiritual, nos daremos cuenta de que estamos íntimamente conectados a nivel espiritual con todos los demás seres. A ese nivel no hay fronteras. Entonces descubrimos que no estamos solos en el mundo ni desconectados de la naturaleza y de la gente que nos rodea.

Las fronteras nos protegen, pero pagamos cara su protección. Muchos sentimos ansiedad ante las amenazas a nuestra experiencia, a nuestra forma de ganarnos la vida, a nuestra idea de quiénes somos y qué necesitamos en este mundo competitivo. Es difícil crecer y aprender lo que hay que saber y hacer para sobrevivir. ¡El mundo espera tanto de nosotros! ¡Hay tanto que aprender y tenemos que trabajar tanto para competir por lo que queremos! El conocimiento de nuestra identidad espiritual y el conocimiento psíquico que lo acompaña pueden poner fin a esas preocupaciones. Nos muestran que ya tenemos todo lo que necesitamos dentro de nosotros mismos: la vida misma, con el Creador como su fuente y esencia. El tema de «perder el control» que aparece con tanta intensidad en el estudio de Tart pierde importancia. La confianza en la vida sustituye la necesidad de controlar.

Se parece mucho a lo que les ocurre a aquellos que pasan por experiencias en el umbral de la muerte. En estos casos, debido a un accidente o a una operación, la persona se encuentra de cerca con la muerte, o incluso llega a estar clínicamente muerta durante unos minutos. Muchos de los que pasan por esta experiencia hablan luego de haber sentido una luz intensa, de haberse encontrado con espíritus de amor y de haber vislumbrado una existencia celestial. Al volver con desgana al mundo de los vivos, encuentran que ya no temen a la muerte. Por tanto, ya no temen a la vida,

sino que pueden aceptarla y amarla más plenamente. A menudo, como en el caso de una mujer representada en la película Resurrección (Resurrección), vuelven con dotes paranormales.

El conocimiento paranormal, de la forma en que Cayce nos aconseja que lo desarrollemos, es un medio para el desarrollo espiritual, para ampliar el concepto de uno mismo, para incluir experiencias que nos harán sentir más vivos, más en contacto con los demás, más unidos a la vida... Una parte eterna de un proceso que no puede ser destruido. En ese contexto cambian nuestros valores y nuestra ética, así como nuestra actitud ante la vida. Nuestra vida se transforma radicalmente. Así obtenemos los mismos beneficios que se obtienen de una experiencia en el umbral de la muerte sin haber llegado a estar frente a frente con ella.

El amar a otros, interesarse por su bienestar y querer servirlos son actitudes altruistas que aparecen natural y espontáneamente, no como resultado de normas morales; más como deseos que como obligaciones. Este cambio de actitud alivia los temores acerca de las implicaciones éticas de la capacidad psíquica. Es mucho más fácil sobrellevar la intimidad telepática cuando sentimos amor hacia los demás que cuando sentimos desconfianza o temor. El amor sustituye el afán de poder.

El preparar el camino echando unos cimientos firmes posibilita que el desarrollo del conocimiento paranormal se convierta en una expresión natural de una consciencia iluminada, dispuesta y preparada para cumplir su destino en esta dimensión de la vida. Para nuestra personalidad normal, el conocimiento paranormal es como coger a un tigre por el rabo. Para una personalidad que se ha dado cuenta de la realidad de ser espiritual, el conocimiento paranormal es una expresión natural de una consciencia transpersonal. La capacidad paranormal deja de ser un fin en sí mismo, una búsqueda de poder y, en resumidas cuentas, un gran lastre. En su lugar, se convierte en un medio de autorrealización, de desarrollar la verdadera individualidad, de vivir la vida con más plenitud, con más creatividad y en mayor armonía con todas las bendiciones que podemos compartir. Ahora ¡imaginemos eso!

2

Ser uno: La consciencia psíquica

Tal como ha sido siempre la experiencia de cada alma, ¡la Ley es Una, la Fuente es Una!, y aquellos que busquen cualquier otra cosa encontrarán tribulación, desasosiego y confusión.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 1297-1

Creo firmemente que todos estamos unidos y como envueltos por el tiempo, al igual que todos los diversos aspectos de la naturaleza. El río de mi vida ha fluido por encima y por debajo de la superficie hacia la curación y la ayuda a otras personas en sus necesidades, que parece que conozco por debajo del nivel de la mente consciente.

EILEEN GARRETT

LA ACTITUD DE EDGAR CAYCE en cuanto al desarrollo de la capacidad paranormal puede expresarse en esta fórmula tan sencilla: vive la vida de Lo Uno. Eso es mucho pedir, pero también lo es el objetivo al que se aspira: ser capaz de experimentar la consciencia paranormal en su expresión más natural y perfecta: ¡la consciencia universal!

Cayce, como persona práctica y con los pies en la tierra, sabía que tal afirmación de «vivir la vida de Lo Uno» nos lleva en demasiadas direcciones al mismo tiempo. ¿Cómo podemos saber por dónde empezar? Cuando a Cayce le hicieron esta pregunta un pequeño grupo de personas que querían desarrollar sus poderes, les dio la respuesta de ir poco a poco. Les indicó que debían aplicar cada paso y convertirlo en parte de su vida diaria antes de dar el paso siguiente. En el capítulo 11 hablaremos de todos los pasos, pero por ahora será más fácil empezar por el principio.

El primer paso es el siguiente: aprender a cooperar. Esto puede parecer demasiado fácil como para ser útil, pero es profundo en su simplicidad. La cooperación significa operar coordinadamente con otros. Aprender a cooperar es hacer que nuestro comportamiento entre en armonía con un nivel muy básico de la realidad de Lo Uno, en lugar de insistir en hacer las cosas «a mi manera». La cooperación edifica la consciencia de Lo Uno y lo hace real al expresarlo. Nuestras oportunidades de elegir cooperar son infinitas, y las decisiones reveladoras de nuestra actitud hacia Lo Uno. Aprender a cooperar como medio de desarrollar nuestra capacidad paranormal puede parecer irrelevante, un paso demasiado pequeño o demasiado lento. Desde luego, conozco esa sensación. Es difícil ser paciente, quiero tener poderes ahora. Quiero aprender una técnica que me proporcione impresiones telepáticas al instante. Quizá te recuerde a tu juventud, cuando querías aprender sobre el sexo, pero en su lugar te hablaban del amor. «Eso está muy bien», debías haber pensado, «pero ¿qué hay de la práctica?». Probablemente, hasta varios años después de practicar mucho, no empezaste a darte cuenta de cómo el sexo en realidad está unido al amor y a hacer amor.

Del mismo modo, el conocimiento paranormal en realidad está unido a la consciencia de Lo Uno, y la cooperación es un buen punto para comenzar. El autor Lawrence LeShan piensa igual. En su análisis teórico de los fenómenos psíquicos, *From Newton to ESP (De Newton a la percepción extra-sensorial)*, concluye que las personas que mantienen una relación cooperativa tendrán más probabilidad de experimentar la percepción extrasensorial entre ellas. (En el capítulo final de este libro aparece un experimento de cooperación que repetidamente ha dado buenos resultados en cuanto al desarrollo psíquico. Para entonces ya tendrás los instrumentos con que intentar el experimento por ti mismo).

Cayce comparó en una ocasión la preparación psíquica con la de un boxeador. Señaló que, para ser un buen boxeador, no es suficiente conformarse con estar en forma o simplemente saber cómo dar un puñetazo. Hay que entrenar a la persona completa, pues es la persona la que usará las distintas técnicas. La personalidad de un boxeador influye enormemente sobre su eficacia en el ring; por otro lado, haría falta ser fortísimo para sobrevivir como boxeador sin poseer la técnica. Tener éxito exige tanto el desarrollo de la persona como el entrenamiento en la técnica.

Por ejemplo, el nivel más general sería el de entrenar la personalidad del boxeador: a ser el paciente, a controlar su ira y a perseverar. Cuando entrenamos nuestra capacidad psíquica, debemos trabajar sobre rasgos de personalidad tales como la cooperación, la empatía y el respeto amoroso por los demás.

El siguiente nivel para el boxeador sería entrenar su resistencia y su coordinación, para lo cual debe hacer ejercicios tales como jogging y salto de comba. Para el desarrollo de la capacidad psíquica, es la meditación la que ayuda a abrirnos a un nuevo tipo de consciencia. Luego, el boxeador tendría que aprender a un nuevo tipo de consciencia. Después, el boxeador tendría que aprender qué postura tomar, no sólo con sus piernas y sus brazos, sino también en su enfrentamiento psicológico al contrario, qué estrategias usar, etc. De forma parecida, cuando aprendemos a desarrollar nuestra capacidad paranormal, debemos aprender a reconocer sentimientos e imágenes sutiles y a ser capaces de recordar sueños.

Finalmente, el boxeador recibiría instrucciones específicas: cómo dar un puñetazo de determinada forma, cómo realizar determinados bloqueos, cómo entrar y salir de las distintas posiciones. Del mismo modo, hay muchas técnicas específicas para desarrollar y usar la capacidad para-normal de las que hablaremos en los siguientes capítulos.

Cuando Cayce comienza citando Lo Uno como el primer principio y menciona la cooperación como una buena forma de practicarlo, nos está dando una orientación general tanto a nivel filosófico como práctico. De la misma forma, un

boxeador aficionado que aspire a ser profesional deberá aprender el significado de la profesionalidad: aprender a no tomarse ciertas cosas a pecho y no dejar que su orgullo y su ego interfieran con sus objetivos.

Lo Uno como primer principio

Imagina que no tienes cabeza. Eso es, mira al mundo que te rodea, pero imagina que no tienes cabeza. Imagina que tu cuerpo termina en tus hombros. Ya no ves con tus ojos ni con tu mente racional. Deja que el mundo que ves ocupe el lugar que ocupaba tu cabeza. ¡Ahora el mundo es tu cabeza!

Este extraño experimento para entrar en un estado alterado de consciencia está tomado del libro de D. E. Harding sobre meditación, *On Having No Head (Cómo no tener cabeza)*. Su intención es ayudarnos a experimentar el mundo de una forma nueva. Prácticalo un poco. Mientras miras a tu alrededor, presta atención al hecho de que, aunque no tienes cabeza, sigues dándote cuenta del mundo. ¿Dónde está esa consciencia? ¿Puedes localizarla? La situación parece cambiar del estado normal de «Yo soy consciente» a «La consciencia es». Bienvenido a la realidad de la consciencia de la Mente con mayúscula.

A medida que nos olvidamos de nuestra cabeza, nos abrimos al mundo, y el mundo se une a nosotros y se convierte en nosotros. Todavía nos damos cuenta de los objetos individuales: la flor, las ardillas; pero cada cosa está de alguna forma conectada con nosotros, pues nuestra cabeza ya no nos bloquea el mundo.

Generalmente, cada uno de nosotros nos percibimos como algo separado del mundo, y por tanto somos libres y podemos movernos dentro de él. Esto nos hace sentir bien, pero tiene su lado negativo. Cuando uno se ve como algo separado, se siente como una vida única y aislada que necesita protección para sobrevivir.

Uno se siente alienado del mundo por esa sensación de separación. Pero, cuando uno se imagina no tener cabeza y tener el mundo como cabeza, de alguna forma el mundo y uno mismo están conectados. Se puede uno sentir «uno con el mundo».

Cayce expresó repetidamente su idea de Lo Uno en sus mensajes. Todo y cada cosa es Uno. Cuando insistía en la Ley de Lo Uno, estaba reiterando lo que se conoce como «Filosofía Perenne», término inventado por Gottfried Leibniz, el inventor del cálculo, y popularizada por Aldous Huxley en su libro del mismo título. La Filosofía Perenne es el mensaje central de todas las religiones: detrás de todas las manifestaciones diferentes y visibles del mundo hay un Ser Supremo Unitario. «Eso eres Tú».

Según la Filosofía Perenne, toda la Creación está inter-conectada. Aunque todo parece estar separado, en realidad no hay entidades separadas. Cada una es una parte inherente del todo. Por ejemplo, cada ola del mar parece ser una «cosa» separada, pero en realidad las olas son expresiones pasajeras del mar. Cada ola es una con el mar.

Detrás de las apariencias subyace una realidad unitaria, un Ser Supremo. El Ser Supremo se considera como visible e immanente y, al mismo tiempo, invisible y trascendente. Esto puede ser un poco confuso de entender si lo consideramos desde un punto de vista racional.

Según la Filosofía Perenne, la consciencia y el mundo material, lo de dentro y lo de fuera, son uno y lo mismo. El Ser Supremo o Reino de Dios está dentro de uno mismo a la vez que fuera. Generalmente, consideramos la vida como compuesta de mente y materia; pero la mente y la materia son de hecho dos aspectos de la misma realidad única. Esa realidad eres tú. Tú eres esa creación, ese «todo en uno» llamado vida. Como mínimo, la Filosofía Perenne sugiere que somos mucho más de lo que podemos sospechar basados únicamente en nuestras impresiones sensoriales del mundo que nos rodea.

Podemos encontrar el principio de Lo Uno en la Biblia judeocristiana, donde Jesús dice: «El primer mandamiento es éste: el Señor nuestro Dios es Uno, y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente

y con todas tus fuerzas. El segundo es: amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay mandamiento mayor que éstos» (Marcos, 12: 29-31). Normalmente, la afirmación de que «el Señor es Uno» se entiende en el sentido de que sólo hay un Dios, un Creador. Ése es sin duda uno de sus significados. Pero también significa que toda la Creación es Uno y que ese Uno es Dios. En vez de imaginar a Dios como un ser que vive arriba, en el cielo, imaginemos a Dios como un ser infinitamente grande, y la Tierra y todos sus habitantes como un átomo del cuerpo de Dios.

El mandamiento de «Amar a tu prójimo como a ti mismo» se entiende generalmente en el sentido de ser bueno con los demás como nos gustaría que lo fueran con nosotros. Si quieres ser amado, ama. Si quieres respeto, respeta. En otras palabras, la mejor forma de tratar a otro es de la forma en que a uno mismo le gustaría ser tratado: la Regla de Oro. Un sentido más profundo es que tu prójimo eres tú mismo. Si la Creación es un Ser Supremo, todo en la Creación es un pedazo de ese Ser.

La idea de Lo Uno puede parecer rara al principio, pero es esencial para comprender los poderes psíquicos. A medida que avancemos, veremos que la Filosofía Perenne es quizá más que una filosofía; quizá sea el ser real de las cosas. Esto hace que la capacidad paranormal sea una parte natural del mundo real.

La ecología: Lo Uno en la naturaleza

La ecología es un concepto moderno que refleja la imagen de unidad en la Creación. Actualmente se habla mucho de ecología en cuanto a la polución, a la extinción de diversas animales y a la amenaza para la vida en la Tierra. La ecología define todos los sistemas vivos como interdependientes. Lo que recibe un organismo depende de lo que otro da. Así, la vida animal necesita de oxígeno y proporciona dióxido de carbono, mientras que la vida vegetal necesita dióxido de carbono y proporciona oxígeno.

La ecología también sostiene que los diversos sistemas vivos están interconectados: si se cambia un elemento, cambian todos, poniendo en marcha una reacción en cadena. Casi demasiado tarde estamos adquiriendo consciencia de las implicaciones de este principio ecológico fundamental. Por ejemplo, matamos a los insectos que no queremos con insecticidas. Estas sustancias químicas entran en la tierra y envenenan la cadena alimentaria. Sin estos insectos, otros insectos proliferan más allá de la intención de la naturaleza, mientras algunos pájaros se ven privados de su alimento y mueren. Con menos pájaros para transportar semillas a otras partes del país, la polinización queda amenazada y la reproducción de plantas es menor. Esto afecta a las cosechas, y los agricultores deben enriquecer frenéticamente la tierra. La calidad de la tierra se ve afectada y los árboles crecen con más dificultad. Al haber menos árboles, las casas quedan más expuestas al sol y hay más necesidad de aire acondicionado. El gas que emiten los acondicionadores de aire asciende a la atmósfera y destruye la capa de ozono. Al disminuir el ozono, los rayos nocivos del Sol llegan a la Tierra, dificultando la vida. Y así sucesivamente. El sistema de vida del planeta con todas sus partes interdependientes funciona como un todo. Según el geoquímico James Lovelock, cuyo libro *Gaia: A New Look at Life on Earth* (*Gaia: Una nueva visión de la vida en la Tierra*) ha influido mucho en este aspecto: la Tierra es una entidad, vida.

Pensar ecológicamente es un buen principio para ser capaz de imaginar Lo Uno. Es una imagen especialmente buena por sus connotaciones de respeto por la Tierra. La imagen de la ecología nos lleva a sentir interés y respeto por todo lo que existe en el planeta, la misma clase de reverencia que se da en la Filosofía Perenne, y la misma actitud que Cayce preconizaba para enseñarnos a explorar la capacidad psíquica. El enfoque de Cayce en cuanto a la percepción extrasensorial no está de ningún modo exento de valoración, sino que se basa en el respeto por la unicidad de toda la vida.

La física cuántica descubre Lo Uno

Cuando los físicos empezaron a explorar la profundidad del átomo, dieron lugar a una cadena de descubrimientos que ha transformado totalmente nuestra visión del mundo, de la Creación, incluso de la realidad y de la relación entre la consciencia y el mundo material. Recientemente se han publicado algunos libros fascinantes sobre el tema: El Tao de la Física, de Fritjof Capra, y The Dancing Wu Li Masters: An Overview of the New Physics (Los maestros Wu Li danzantes: un repaso a la nueva física), de Gary Zukav, entre otros. Los títulos de ambos libros hacen referencia a la metafísica oriental por una buena razón: la física occidental moderna ha demostrado que la realidad se parece mucho más de lo que creíamos a la descripción que de ella hacía la mística oriental. Vamos a considerar algunos de estos hallazgos científicos más importantes que se refieren a la realidad de «Lo Uno».

En primer lugar, a nivel subatómico, las «cosas» casi desaparecen por completo. Las «cosas» parecen no ser sólidas, sino concentraciones transitorias de energía. La famosa ecuación de Einstein, $E = MC^2$, que hace a la masa (material) equivalente a la energía, se manifiesta en una situación donde las «cosas» desaparecen prácticamente por completo. En cambio, los patrones de energía parecen implicar probabilidades de que la energía se condensará para formar una «cosa» en un determinado lugar y tiempo. La «cosa» a la que se hace referencia no es un objeto como solemos considerarlo, sino una onda estacionaria. Una onda estacionaria es una onda que, aunque aparentemente estacionaria, de hecho está creada por la unión de dos ondas que viajan en direcciones opuestas. La palabra onda es un sustantivo que, como tal, sugiere un objeto, pero de hecho describe un proceso. Por tanto, uno de los descubrimientos de la física moderna es que las cosas se disuelven en patrones de ondas de energía. Así, la Creación o realidad no es una serie de cosas, sino una danza de patrones de energía. Es la misma energía que aparece en distintos patrones. No sólo existe una interconexión entre todo, sino que en realidad todo es lo mismo: la energía en movimiento y asumiendo diferentes formas. Y ésta es una manera de empezar a imaginar lo que se quiere significar al hablar de Lo Uno que subyace a la Creación visible. En la mística y en la metafísica, la energía es frecuentemente un sinónimo de Dios.

Según la Filosofía Perenne, somos la Creación entera, nuestra consciencia y la realidad exterior son una. La física moderna ha descubierto también esa dimensión de Lo Uno. El principio de este descubrimiento también fue el «Principio de Indeterminación de Heisenberg», o «Principio de Incertidumbre». Inicialmente, este principio parecía ser una clara limitación de los mecanismos de la ciencia, pero ha llevado a más paradojas aún sobre la naturaleza de la realidad y la consciencia. El principio de Heisenberg se refiere al hecho de que, para «ver» una partícula subatómica, uno debe «iluminarla». Esa luz está ella misma compuesta de ondas de partículas. Cuando las ondas luminosas llegan a la partícula que se quiere observar, chocan con ésta, moviéndola. Cuando la luz rebota de la partícula para volver al ojo del observador y el observador ve la partícula, ésta ha sido trasladada por el hecho de ser «vista». Como resultado, el observador no puede estar seguro de la posición exacta de la partícula observada. La fuente de la incertidumbre es que ¡el observador afecta la observado!

La consciencia, por tanto, no es un testigo inocente, sino que afecta aquello de lo que se hace consciente. A medida que los físicos exploran este rompecabezas más profundamente, se hace aún más desconcertante, ya que el efecto de la consciencia misma parece jugar un papel principal en la creación de la realidad. En palabras del físico Sir Arthur Eddington: «Las cosas del mundo son cosas de la mente». No podemos ver la realidad en sí misma, sino que lo que captamos es el resultado de nuestra observación. Algunos llegan hasta afirmar que no existe ninguna realidad ajena a la que crea nuestra consciencia. Esta dimensión de Lo Uno, aunque familiar al místico y al metafísico, ha demostrado ser uno de los resultados más radicales de la moderna física subatómica.

Cayce también nos legó varias imágenes del funcionamiento de la Creación que parecen haberse anticipado a los hallazgos de la física cuántica. En particular, describió las «fuerzas rotatorias» dentro del átomo como algo de importancia capital, concepto éste que ha resultado ser importante en uno de los recientes descubrimientos de la física. (También jugará un papel más adelante en este libro cuando exploremos el concepto de Cayce del sistema glandular como receptor de energía psíquica.) La física moderna ha descubierto que la unidad subyacente de la consciencia y la materia tiene una propiedad dinámica muy especial: entre sus diversas partes puede darse una comunicación instantánea a través de enormes distancias y a una velocidad superior a la de la luz. El experimento consistía en observar el movimiento giratorio de una partícula subatómica: la «fuerza rotatoria» interna.

Como hemos visto, el acto de observar afecta los resultados. En este caso, el movimiento giratorio de una partícula depende de cómo se observe. Potencialmente, su rotación puede ser sobre cualquier eje. Pero, una vez que el observador elige un eje a considerar, la rotación se observa alrededor de ese eje, en dirección ascendente (en el sentido de las agujas del reloj) o descendente (en sentido contrario). En determinadas situaciones, las partículas se emiten por pares y se ha encontrado que tienen una rotación contraria. Independientemente del eje que se elija como base de medición para la primera partícula del par, una vez que su rotación se ha medido alrededor de ese eje elegido, se observará que la otra partícula del par girará alrededor del mismo eje, pero en dirección contraria.

Einstein propuso separar un par de partículas con rotaciones opuestas. Años más tarde, al llevarse a cabo el experimento, se descubrió que se mantenía instantáneamente el vínculo giratorio entre ambas partículas, incluso a grandes distancias. ¡Parecería que existe alguna forma de comunicación extrasensorial entre las partículas subatómicas! La mayoría de los físicos no ha querido reconocer que esto es una forma de percepción extrasensorial, pero la comprensión de este fenómeno tan sorprendente les ha llevado a proponer modelos profundamente místicos de la naturaleza de la realidad.

Por tanto, la física cuántica ha dado con el misterio de Lo Uno como se expresa en la Filosofía Perenne. Antes de la aparición de la física subatómica, resultaba difícil para las mentes occidentales imaginar de una forma concreta el significado de Lo Uno. Pero ahora poseemos hallazgos científicos específicos en los cuales fijar la imaginación. Algunos han advertido que los resultados de la física cuántica no «validan» la Filosofía Perenne. Sin embargo, estos resultados han trastornado nuestra visión del mundo y han hecho que el concepto de Lo Uno parezca menos remoto, menos «místico» y más anclado en la realidad.

Un experimento con la consciencia

Quizá la frase «Eso eres Tú» adquiera ahora su significado nuevo para nosotros. Vamos a quitarnos la cabeza y a contemplar esto por un momento.

El mundo eres tú y todo el mundo es Dios. Tú, entonces, eres el mundo. Como dice otra máxima: «Permanece quieto y sabe, Yo soy Dios». Se dice que ésa es la voz de la presencia del «Yo soy» dentro de nosotros, del Dios que está dentro de nosotros. Podemos objetar diciendo que no somos tan grandes ni tan poderosos como Dios, y que pensar así es lo contrario de la humildad religiosa. Pero no lo pienses, ¡siéntelo! Deja que tu vocecita te hable. Cuando lo consideramos, nuestro pequeño yo agarra el concepto y dice: «¿Quién, yo? ¿Yo soy Dios?» Pero la Filosofía Perenne no va dirigida a nuestro pequeño yo, sino al Ser más grande que mora en nuestro interior.

Para familiarizarnos más con ese Ser más grande, quizá para reconocerlo, sugiero el siguiente ejercicio. Visualiza una palabra o un imagen en tu mente. Fíjate en ella, no dejes que cambie, no dejes que tu mente se distraiga. A medida que fijas tu atención en esta imagen interna, observarás que tu mente se distrae de vez en cuando a pesar de tus intenciones y dejas de concentrarte para pensar en otras cosas. Si fueras cumplidor, te dirías a ti mismo: «ahora estoy pensando en esto (otra cosa), ahora me estoy concentrando en otra cosa». La mayoría de las veces, sin embargo, el cambio en la atención o la distracción ocurre y continúa durante un tiempo antes de hacernos conscientes de ello. Asimismo, al intentar fijar la atención en esa imagen o palabra, observarás que cambia, se transforma en otra cosa, se mueve o hace de todo menos permanecer quieta y constante. Sigue intentando fijar tu atención en esa imagen o palabra, y no dejes que cambie.

Al hacer esto, te darás cuenta de que el «yo» que está intentando hacer esto no es la única vida dentro de ti. Debe haber alguna otra voluntad que distrae tu atención o cambia el objeto en el cual intentas concentrarme. A pesar de tus esfuerzos para fijar tu atención, otra voluntad te cambia las cosas. Cuando te des cuenta de que no tienes una sola voluntad, haz un esfuerzo por dominar la situación, por mantener tu atención fija en un punto invariable. Te darás

cuenta de que es difícil, pues supone mucho esfuerzo. Sólo puedes hacerlo durante unos breves instantes y resulta cansado.

Ahora date cuenta de que hay más dentro de ti que simplemente tu noción de un «yo» que está intentando fijarse en esa imagen y que ese «otro» que se empeña en cambiarla. Sí hay una tensión entre lo que parecen ser dos partes, pero en el fondo hay otra consciencia, un observador que ha tomado nota de todo lo que ha ocurrido. Estaba consciente. Simplemente consciente, no participaba en esa tensión, no tomaba partido, no sentía frustración al perder la concentración, no se sentía aliviado tampoco al abandonarla. No tenía sentimientos, pero lo asumía todo. Puedes sentirlo, puedes sentir cómo está ahí como una consciencia subyacente. Algunos lo han llamado el Testigo Justo o Testigo Silencioso, y otros lo llaman pura consciencia. Si sintonizas con ello, puedes darte cuenta de la calidad de su consciencia, quizá te resulte familiar. Efectivamente, estuvo presente durante todo el experimento, aunque no siempre te dieras cuenta. Siempre estuvo consciente, lo sabes. Quizá también puedas darte cuenta de que es una parte más permanente de ti mismo, una parte menos cambiante que la parte llamada «yo» que intenta dirigir el proceso o que las partes de ti que intentas dirigir. Es simplemente consciencia.

Esa consciencia es un candidato más apropiado para responder a la palabra «yo» en la frase: «Permanece quieto y sabe, Yo soy Dios». Esa consciencia está más cerca de lo que se denomina. «Eso» en la frase «Eso eres Tú». Cuando te diriges a esa consciencia y le dices que es una con el «yo» de Dios, la consciencia no se agarra a la idea y huye con ella, albergando toda clase de fantasías sobre su propia grandeza, ni tampoco rechaza la idea como repugnante. Al contrario, la acepta, la testifica, no cambia. Esta consciencia no es equivalente a Dios, pero está más en consonancia con el sentido de la Filosofía Perenne que nuestro «yo» que piensa acerca de ella. No estamos siempre sintonizados para captar esa consciencia, pero ella siempre se da cuenta de nosotros. Del mismo modo, Dios se da cuenta siempre de esa consciencia dentro de nosotros, pero esa consciencia no siempre está sintonizada a la presencia de Dios dentro de ella. Aunque puede estarlo, pues la presencia de Dios dentro de esa consciencia subyacente está siempre dispuesta a ser descubierta, del mismo modo que esa consciencia está presente para el «yo» siempre que éste quiera sintonizar con ella. Como dice la promesa: «Permanece quieto y sabe».

Es a esa consciencia subyacente a la que debemos dirigirnos al hablar de estos temas. El «yo» con el que nos identificamos normalmente tiene dificultad en captar esta idea, pero esa otra consciencia sí puede hacerlo, puede aprender y beneficiarse de ello. Del mismo modo en que se puede despertar esta consciencia subyacente (por ejemplo, estando siempre alerta y diciéndote a ti mismo: «Ahora me doy cuenta de esto, ahora me doy cuenta de esto otro...»), así esta consciencia subyacente puede despertar algo que la engloba y de este modo expandirse.

Para terminar esta demostración, prueba a quitarte de nuevo tu cabeza y a sentir el mundo. Elige un objeto y míralo. Observa cómo sientes tu consciencia de ese objeto. Ahora observa cómo sientes tu consciencia interna, la consciencia subyacente. Cuando comparas cómo sientes tu consciencia subyacente a cómo sientes la consciencia del objeto, es difícil distinguir entre ambas. El contenido es el vínculo entre tu «yo» interno y el mundo exterior. Esa consciencia no conoce la diferencia entre el mundo interior de la consciencia y el mundo externo de los objetos. La consciencia es todo lo que hay. Tú y el mundo sois uno.

Ahora añade la dimensión final que completa la fórmula para la consciencia psíquica: ¡el amor!... traerá verdad a tu vida. Permítete sentir amor por todo lo que te ocurre. En vez de únicamente mirar las cosas, examinando tu consciencia mientras te preguntas si tú y todo eso de fuera sois realmente uno, permítete un sentimiento de amor, una efusión de tu corazón. Es un puente que te liga activamente con el mundo. Te funde con el mundo en el espíritu, pues el amor es un espíritu, y en todas las religiones una esencia de Dios.

Una aplicación de la consciencia de Lo Uno

Un experimento similar ha demostrado la realidad del vínculo psíquico entre la gente. Las ideas que hemos estado comentando tienen implicaciones prácticas para el desarrollo y el uso de la consciencia paranormal.

Muchos videntes consideran que su actividad psíquica surge de un estado de consciencia distinto del ordinario. Lawrence LeShan, en *The Medium, The Mystic, and the Physicist: Toward a General Theory of the Paranormal* (El médium, el místico y el físico: Hacia una teoría general de lo paranormal), estudió los escritos de Eileen Garrett y de otros videntes, y llamó «realidad clarividente» al estado en el que entraban. Ese estado de consciencia implica un «cambio en el conocimiento» en el cual se trascienden «las ilusiones del tiempo presente de nuestra situación en el espacio, y de las diferenciaciones en la consciencia (individualidad)». Se da una experiencia de «la unidad fundamental y la unicidad de todas las cosas». Cita a Garrett: «Tengo una sensación interna de participar de una forma muy unitiva con todo lo que observo. Con esto quiero decir que no tengo ningún sentido de dualismo sujeto-objeto, ningún sentido de yo y los otros, sino una asociación íntima, una inmersión en los fenómenos». Otra vidente, Rosalind Heywood, dijo de su estado paranormal: «Toda la experiencia humana es una».

Cuando LeShan comparó las afirmaciones de los físicos modernos con estas afirmaciones de los clarividentes, pensó que su similitud era significativa. Se preguntó si habría alguna aplicación de la experiencia de Lo Uno. Resultó que sí la había. Por medio de la práctica de la meditación, aprendió a imaginar como real la realidad clarividente de «Todo es Uno». En este estado, intentó curar. Describe un caso en el que pudo devolver la flexibilidad a las manos de una paciente con artrosis simplemente cogiéndole las manos. Cuando enseñó a otros a entrar en este estado de consciencia, vio que eran capaces de realizar curaciones psíquicas. Creo que este procedimiento es interesante porque muestra no sólo que el uso apropiado de la imaginación puede llevar al estado de consciencia deseado, sino también que, si tomamos estas abstracciones metafísicas como ciertas y actuamos como si fueran verdad, podemos llegar a los resultados que anticipamos.

Su procedimiento fue tomar al pie de la letra el principio de la unicidad. Pedía a una persona que cogiera la mano de otra y la mirara. Le decía a la primera persona que mirara la mano de la otra mientras repetía la frase: «Esto soy yo». Se trataba de imaginar que la otra persona era uno mismo, y el ejercicio era una forma de meditación contemplativa. Cada vez que la mente se alejaba de aquella percepción, la persona debía hacerla volver. De esta forma pudo entrenar a varias personas para obtener efectos curativos. Si la Filosofía Perenne se toma, no como una mera filosofía, sino como una guía práctica para llegar a un estado alterado de consciencia, puede tener efectos directos y prácticos. ¡La teoría funciona! Puede funcionar también para ti.

Por la aplicación se llega a la consciencia

«Pruébalo por ti mismo y cerciérate.» ¡Ésa es la verdadera prueba! A menudo, Cayce advirtió que no quería que nos limitáramos a creerlo.

Quería que probáramos sus ideas de una forma práctica en nuestras vidas diarias. La información no sirve de nada si no resulta útil en la propia experiencia, decía. Su filosofía del aprendizaje queda reflejada en esta máxima: «Es al aplicar algo cuando uno se da cuenta». La experiencia es la gran maestra, y Cayce enseñó que los estados superiores de consciencia, el darse cuenta de las verdades más elevadas, resultarían de la práctica de los principios implicados en estas verdades. Si se experimenta Lo Uno, automáticamente se siente uno lleno de amor. Si se actúa amorosamente, se llegará a experimentar Lo Uno.

Sin embargo, la personalidad normal puede esperar encontrar algunos obstáculos significativos en su camino hacia su descubrimiento psíquico. Cayce aconsejaba no lanzarse directamente al desarrollo de la consciencia psíquica sin antes construir unos cimientos. Hay que crear un nuevo estilo de vida que no se vea amenazado por la consciencia psíquica, que pueda hacer frente a lo que supone esa clase de consciencia expandida. Cayce quería que contempláramos Lo Uno, y que pensáramos sobre ello, que meditáramos sobre ello, que intentáramos experimentarlo. Más aún, quería que ¡lo viviéramos!

Cayce se tomaba en serio la capacidad paranormal. No era una curiosidad para él, sino una realidad muy significativa. No intentaba desalentarnos, sino más bien ponernos en el camino correcto para que pudiéramos enfrentarnos a las

implicaciones de la consciencia psíquica y usar esta capacidad constructivamente. Sí enseñó unos cuantos trucos que mencionaré más adelante. Pero el truco más importante que enseñó fue cómo vivir la vida como vidente, más que cómo tener una experiencia para-normal ocasional. El secreto es darse cuenta de que la esencia de ser vidente no está contenida en el momento de la experiencia paranormal, sino que se expresa en la vida que se vive antes y después de esa experiencia. Una vida vivida en la consciencia de Lo Uno es una vida que se vive en un lável de consciencia superior. De otro modo, la experiencia paranormal no es más que una rareza, en el mejor de los casos algo revelador, sin duda una curiosidad, posiblemente una inspiración, demasiado a menudo un lastre o fuente de confusión, pero siempre una rareza. Ese hecho puede ser desalentador, pero sólo lo es para la parte impaciente de nosotros mismos, y esa parte realmente no cree en la realidad de la consciencia psíquica. La parte que sí cree —y ésa es la parte a la que se dirige este libro— puede aceptar esta verdad con paciencia, incluso en un suspiro de resignación.

Me vienen a la memoria los chamanes de Norteamérica, quienes, cuando se les preguntaba sobre tales poderes, se reían de la contradicción entre la pregunta y el que la hacía —generalmente un «hombre de ojos blancos»—, pues, evidentemente, su interlocutor no estaba viviendo la vida de Lo Uno y del respeto por el planeta. «¿Cómo puedes decir que quieres aprender a tener poderes, si toda tu vida te has empeñado en ignorar los gritos de la hierba cuando caminas sobre ella?», preguntaba el indio chamán al hombre blanco. «Si de verdad quieres aprender a tener poderes, primero aprende a caminar con delicadeza sobre la Madre Tierra, ¡y da gracias a que te permite caminar sobre ella!»

Nuestro comportamiento diario debe estar de acuerdo con la consciencia que queremos desarrollar. Por tanto, en tus ratos libres, quítate la cabeza y experimenta el mundo desde el punto de Lo Uno. Y, el resto del tiempo, experimenta la cooperación para ver adonde te lleva en tu consciencia. La Madre Tierra puede sorprenderte.

3

La imaginación del vidente: Patrones de imaginación

La vida en su manifestación es vibración.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 1861-16

Hay un instinto para las relaciones rítmicas que imbuye todo nuestro mundo de formas.

FRIEDRICH NIETZSCHE

UN VIDENTE probablemente dirá: «Estoy captando las vibraciones», mientras intenta localizar a una persona perdida por medio de un objeto de su propiedad. Una afirmación tal explica cómo muchos videntes imaginan que funciona su capacidad. El novelista Upton Sinclair tituló *Radio mental* su libro sobre telepatía. ¡Qué imagen más sucinta para expresar la experiencia psíquica de sintonizar con las vibraciones! Pero plantea una pregunta que nos deja perplejos: ¿Cómo pueden las vibraciones, que normalmente asociamos con la energía física, proporcionar información sobre las experiencias de una persona lejana? La respuesta de Cayce es que «los pensamientos son cosas» y, como otras cosas, tienen sus propias vibraciones.

Tales vibraciones existen en una dimensión fuera del tiempo y del espacio. La consciencia psíquica es la capacidad de sintonizar con estas vibraciones y traducir esta resonancia a una forma accesible a la mente consciente.

Para entender este tipo de lenguaje, bastante corriente entre los videntes, debemos retroceder a algunos principios básicos. Cayce veía el mundo de una forma distinta a como los demás solemos hacerlo, y hablaba de él en términos

diferentes a los que usamos en nuestro lenguaje influido por la ciencia. Tendremos que aprender a imaginar el mundo como lo hacen los videntes si hemos de desarrollar un conocimiento paranormal.

El vocabulario de Lo Uno

¿Existen las ideas antes de que las pensemos? Si es así, ¿dónde están? Por ejemplo, ¿existía la idea de una rueda antes de que se inventara? El principio de la rueda ha estado siempre ahí esperando a ser descubierto. ¿Se inventó o se descubrió la idea de la rueda? Es una pregunta difícil. ¿Cómo llega una idea a nuestra cabeza? ¿Cómo consigue la idea que la pensemos? ¿Qué estimula a nuestro cerebro a desencadenar un proceso determinado para producir una idea concreta? Tanto si es una captación telepática de las ideas que otro tiene como si se trata de un descubrimiento creativo que permite que una idea nueva entre en nosotros, ambas implicaron captar ideas «del aire»; conseguir que nuestro cerebro funcione según un patrón determinado que corresponde a la idea que queremos tener. ¿Cómo viaja una idea? ¿Cómo consigue una idea, algo «mental», entrar en nuestro cerebro, que es «físico»?

Estas preguntas enigmáticas surgen de cómo imaginamos que funciona el mundo. Nuestro propio lenguaje refleja el modo en que entendemos la mecánica del mundo. Cuando hablamos de un objeto, éste tiene fronteras, existe en un espacio específico. Para percibir este objeto, deben viajar, entre él y nosotros, rayos de luz, ondas acústicas o moléculas de olor. Debe darse un contacto sensorial de algún tipo, porque nuestra consciencia de separación exige que haya vínculos entre el yo y el no-yo para poder percibirlo.

Cuando se trata de manipular objetos materiales en nuestro mundo cotidiano, nuestra consciencia ordinaria, que ha sido moldeada por el lenguaje científico, funciona bastante bien. Ésta es una perspectiva atomística: todo está basado en la mecánica de átomos que se comportan como bolas de billar. Se dice que la ciencia reduce toda la vida a la acción de la química y la física, usando el átomo como ladrillo. Engancha unos cuantos átomos, y obtendrás una sustancia química. Mezcla algunas sustancias químicas, y obtendrás una reacción química. En algún punto de esta secuencia, una de estas reacciones químicas produce una forma viva. Las formas vivas interactúan, y unas cuantas reacciones químicas, afortunadas pero accidentales, crean nuevas formas vivas. Después de un tiempo llegamos a las plantas, a los animales y a los seres humanos. Un pensamiento humano es el resultado final de reacciones químicas en el cuerpo que responden a sucesos físicos y químicos en el mundo exterior. Todo se explica como una cadena de secuencias de causa y efecto que implican, básicamente, procesos atómicos. Otra forma de denominar la visión atomística es la de «microperspectiva», pues todos los procesos se analizan en términos de la parte menor. Pero mucha gente, incluso científicos, rehusan emplear la microperspectiva para explicarlo todo.

La macroperspectiva, en el extremo contrario, analiza la vida en términos de los procesos más generales que engloban y gobiernan los más pequeños. La macroperspectiva es también holística, pues concibe el sistema no como una amalgama de partes, sino como un todo, al igual que en la ecología. Descubrimientos recientes en física cuántica han estimulado una concepción del mundo más integrada holísticamente y al mismo tiempo paradójica. Otros campos de investigación están empezando también a cuestionar la idoneidad de la microperspectiva.

El conocimiento psíquico es un desafío al concepto materialista y atomístico del mundo. La telepatía implica para la microperspectiva que las ideas pueden viajar a través del espacio sin necesidad de ningún medio mecánico, como un cable telefónico invisible sobre el cual basar el intercambio de información. Pero el lenguaje científico de vanguardia se está acercando gradualmente al de los videntes. El lenguaje de Cayce está hecho a medida de la realidad de la consciencia psíquica. En el capítulo anterior vimos cómo Cayce insistía en el concepto de Lo Uno. También leímos cómo otros videntes describían su proceso de llegar a ser «uno con» el objeto de su consciencia psíquica.

La descripción de Cayce de la consciencia psíquica revela una macroperspectiva. En lugar de empezar con algo pequeño como los átomos y usarlos para construir cosas mayores, el lenguaje de Cayce de Lo Uno comienza con algo mayor que impregna todo —Dios— y luego explica cómo Lo Uno se expresa en manifestaciones específicas aunque interconectadas. Estas manifestaciones se ven como patrones: patrones de vibración. Es como la noción budista de la

«Red Enjoyada de Indra», su metáfora de Lo Uno. En cada intersección de esta red infinita yace una joya. Cada joya contiene reflejos de todas las demás joyas, y cada uno de estos reflejos contiene un número infinito de reflejos, de forma de cada punto de la realidad refleja todos los demás puntos. Esta imagen budista anticipa el modelo holográfico, que examinaremos en otro capítulo, y sugiere cómo cada parte del universo puede comunicarse con todas las demás por las resonancia de patrones.

Mientras que nuestra consciencia de la separación generalmente nos hace fijarnos en objetos, Cayce y otros videntes se fijan primero en patrones de vibración. El vehículo de la percepción también se ve de forma diferente desde la consciencia psíquica. Imaginamos la percepción como un acto de movimiento: la información sensorial viaja o es transportada desde el objeto a través de un medio hasta nuestro aparato sensorial. La consciencia psíquica imagina el proceso como uno de resonancia a las vibraciones: el vidente se hace uno con el patrón de vibraciones. En otras palabras, la resonancia, la armonización, la empatía o la sintonización es la forma en la que se transmite la información. Como elementos de un vocabulario, los términos patrones de vibración y resonancia expresan ambos la macroperspectiva de la consciencia para-normal. Expresan la consciencia de una unidad interconectada y penetrante que subyace al mundo aparente de la separación sensorial. Para desarrollar esta consciencia psíquica, pues, debemos intentar entrar en resonancia con la forma en que Cayce imagina que esta unidad subyacente se manifiesta en patrones de vibración.

Las fuerzas creativas

¿Qué es exactamente este «Uno» del que Cayce dice que todo es «Uno con» y que impregna todo lo que existe? Dios, Creador, Fuerzas Creativas, Energía; éstos fueron los términos que él usó. Al hacerlo, Cayce desarrolló una descripción de cómo Dios funcionaba como Creador, de cómo estas Fuerzas Creativas llevaron al mundo a ser.

Al principio de la Creación, nos dice Cayce que la fuerza Una empezó manifestándose de dos maneras: como una fuerza de atracción y una fuerza de repulsión. Encendido y apagado, arriba y abajo, dentro y fuera, blanco y negro, más y menos, hombre y mujer... Éstas son algunas de las variaciones sobre el tema de los opuestos. Es un motivo común en las historias de la Creación que ésta empezó al dividirse el Uno en dos. La Biblia, por ejemplo, nos dice que Dios separó el Cielo y la Tierra, la Luz de la Oscuridad. En los Upanishads de la India, el mundo nació cuando el gran huevo cósmico estalló en forma de oro y plata; el oro formó el cielo, y la plata, la tierra. Estos dos son polos opuestos y, sin embargo, ambos son aspectos de la misma unidad subyacente, dos caras de la misma moneda, pues ambos fueron creados por el mismo Uno.



El símbolo del yin-yang.

El símbolo del yin-yang que parece arriba es probablemente la expresión más antigua de este concepto del proceso creativo primordial. Se puede mirar el símbolo yin-yang y ver cómo el Uno original, el círculo, se dividió en dos partes en forma de cometa, girando cada una aparentemente alrededor de la otra.

Cayce indica que fue necesario que el Uno se dividiera en dos para crear la energía. La complementariedad de los dos es la fuente de la energía. Se puede ver el símbolo yin-yang bien como una cometa blanca contra un fondo negro o bien como una cometa negra contra un fondo blanco. Si se mira durante un tiempo, se sentirá una impresión psicológica de este efecto energético: primero se ve la figura blanca que avanza hacia el fondo negro, luego se ve la figura negra avanzando hacia el fondo blanco, sin parar, una y otra vez. Cada vez que hacemos un cambio perceptivo, la curva que corta el círculo cambia de significado. Cuando nos fijamos en la cometa blanca, la curva que define su cola es cóncava, encogiéndose hacia dentro. Pero cuando miramos la misma zona de la curva desde el punto de vista de la cabeza de la cometa negra, la curva es convexa, expandiéndose hacia fuera.

Esta oscilación continua entre las dos formas de percibir la curva es la dinámica básica de la vibración, una oscilación entre dos perspectivas opuestas. La oscilación/vibración es la base de la energía. La energía eléctrica se manifiesta de forma similar con una oscilación entre los polos positivo y negativo. Toda la energía creativa resulta de esta fuente única, de la vibración central, universal al inicio de la Creación. Esta vibración universal integra e impregna todas las demás vibraciones derivadas.

Los estudiosos de la creatividad a menudo señalan el papel de los opuestos en el proceso creativo. En un experimento realizado por el psiquiatra Albert Rothenberg, de la Universidad de Yale, se compararon los resultados en un test de asociación verbal de personas alta y medianamente creativas con idénticos cocientes de inteligencia y resultados académicos. Por ejemplo, se les pidió que dijeran la primera palabra que se les ocurriera al pensar sobre «la alegría». Los tipos menos creativos dijeron en su mayoría «felicidad», mientras que los tipos creativos respondieron con el contrario: «tristeza», en *The Emerging Goddess: The Creative Process in Art, Science and Other Fields* (La diosa emergente: El proceso creativo en el arte, la ciencia y otros campos), Rothenberg identifica la creatividad con el «pensamiento janusiano», del dios romano Jano, que podía mirar simultáneamente en direcciones opuestas. Señala tales imágenes como símbolo yin-yang y afirma que las oposiciones simultáneas —ver algo desde dos puntos de vista opuestos simultáneamente— son la esencia de la chispa creativa. Por tanto, la creación en el sentido de dar ser al mundo y la creación como proceso psicológico aparecen como sustentadas por la misma base; la mente y el mundo son iguales.

Manifestaciones de la creatividad: energía, patrón, forma

Mi padre dijo en una ocasión que la creatividad a veces picaba; uno se siente impulsado a decir algo. Para mí, la creatividad no es sólo un impulso, sino una fuerza. Entiendo que el término de Cayce «Fuerzas Creativas» describe algo que existe en realidad, tanto fuera de mí como dentro. Es una fuerza que puede llegar a intoxicar. Ser creativo es como bailar, estar vivo y lleno de energía. Se tiene un deseo de sentir la energía y moverse con ella, entregarse a la energía y fluir con ella. Cuando se empieza a responder a la energía, a sintonizar con ese comezón, a moverse con la energía que se siente, entonces el patrón que existe en la energía creativa empieza a manifestarse. Lo que al principio parecía solamente una presión, empieza a sentirse más como una clase especial de urgencia, una presión con un patrón o diseño determinado. Toma una forma. Sale de la nada y se convierte en una danza visible y formal o en cualquier otra manifestación específica.

Un aspecto muy importante de las fuerzas creativas es su tendencia a manifestarse. La creatividad empieza como energía pura, pero cambia al asumir un patrón específico. Como patrón de vibraciones, la energía contiene información. El patrón de información consigue pasar del nivel muy abstracto e invisible al nivel concreto y material de la realidad.

La fórmula preferida de Cayce para expresar esta forma escalonada de la creatividad era: «El espíritu es la vida, la mente el constructor, lo físico el resultado». La creatividad se manifiesta primero a través del espíritu, que es la energía pura

que surge de vibraciones básicas. Estas vibraciones asumen un patrón cuando entran en el nivel mental de realidad. Como «constructor», el atributo principal de la mente es crear patrones. Cayce denomina a menudo las Fuerzas Creativas a nivel mental como «Fuerzas Imaginativas» por el proceso de creación de imágenes que se da en ese nivel. Ese nivel de la mente donde existen los patrones, a menudo en forma de imágenes, dando forma al nivel espiritual de vibración que carece de patrón.

Los patrones de la mente, según Cayce, existen en otra dimensión. En la microperspectiva tradicional pensamos en términos de un universo tridimensional y suponemos que la información es transportada por un medio físico que viaja por las carreteras de esas tres dimensiones. La macroperspectiva de Cayce introduce una cuarta dimensión, el mundo de las ideas, que trasciende al mundo tridimensional de tiempo y espacio. Una idea está en todas partes y siempre. La característica cuatridimensional de la mente es crucial para el conocimiento paranormal. Como veremos, otros teóricos de la macroperspectiva también definen algún tipo de realidad cuatridimensional de patrones creativos, invisibles, de «ideas formativas», y han imaginado que el conocimiento paranormal opera a través de esta dimensión.

A medida que la mente da forma a la energía pura, empieza a precipitar los patrones vibratorios más densos que se encuentran en el mundo físico sensorial. El mundo de las cosas materiales aparece a la consciencia psíquica como patrones estables de energía vibratoria. A nivel físico, estos patrones son tan estables que parecen objetos sólidos y permanentes para la consciencia sensorial.

Desde el punto de vista de Cayce, los objetos tangibles, incluso nuestros cuerpos, son historia. Son los restos visibles de un proceso anterior de energía vibratoria que se manifiesta en patrones estables. La energía es real, la forma física es relativamente irreal. En el mundo de las ideas, un libro es la manifestación tangible de una idea. Se puede quemar el libro, pero así no se destruyen las ideas que lo han formado. Si el espíritu detrás de las ideas sigue activo, las ideas se manifestarán de nuevo en otro libro.

Una demostración sorprendente de la forma en que las vibraciones invisibles pueden afectar el aspecto de las formas visibles fue realizada en los años treinta por Hans Jenny, un científico suizo. Colocó una sustancia —arena, polvos, líquidos o plastilina— en una membrana metálica redonda. A medida que el disco se movía en respuesta a diversas vibraciones sonoras, la sustancia asumía formas diferentes. La realidad subyacente de estas formas estaba en la vibración sonora. Al quitar el material, se podía quitar la forma manifiesta, y, sin embargo, el patrón vibratorio invisible permanecía, esperando el medio de hacerse de nuevo visible. Muchas de las formas se parecían a patrones que aparecen en la naturaleza. Las fotos del libro de Jenny, *Cymatics*, muestran el amplio espectro de efectos. Jenny aporta una1 demostración emocionalmente convincente de la afirmación de Cayce de que Dios creó las formas del universo con música y geometría.

La macrovisión de Cayce de la creación por vibraciones es que la fuente de las vibraciones está en todas partes al mismo tiempo. Lo infinito de las vibraciones tiene implicaciones en la comunicación que se da en la consciencia psíquica. Por ejemplo, cuando se tira una piedra al agua, se crean ondas que expanden hacia fuera en todas las direcciones. Según el tamaño de la piedra y la fuerza con la que se la lanza al agua, las ondas serán grandes o pequeñas y estarán más juntas o más espaciadas. Analizando las ondas, se puede saber el tamaño de la piedra y la fuerza con que se lanzó al agua. Las ondas en el agua son una forma de vibración. El patrón de las ondas proporciona información sobre la naturaleza de la piedra que se lanzó al agua. Asimismo, las ondas causadas por la piedra se extienden por la superficie total del lago. El «objeto» piedra existe en un solo lugar, pero la «onda» piedra existe en todo el lago. Los patrones de vibración crean información en todas partes al mismo tiempo.

Esta macroperspectiva también tiene implicaciones en cuanto alternativa a la microvisión de causa y efecto. Por ejemplo, los patrones vibratorios que resultan en la creación de un arbusto están en todo el universo, pero sólo han llegado a un nivel físico y estable en los lugares donde crece esa especie particular de arbusto. Todos los ejemplos de esa especie de arbusto están ligados al patrón vibratorio que está asociado con esa especie. En la microperspectiva, por otro lado, en la forma física y atomística de conocimiento, ese arbusto se reproduce por semillas que los pájaros llevan a todas las partes de la Tierra, una secuencia de causa y efecto de sucesos mecánicos. Sin embargo, desde el punto de vista de Cayce, todos los arbustos surgen de la fuente vibratoria como los radios de una rueda. El hecho de plantar una semilla sólo determina dónde la fuente central vibratoria manifestará otro rasgo. La

macrovisión de la creación de Cayce ha tenido eso recientemente en la polémica teoría de Rupert Sheldrake. En su libro *A New Science of Life (Una nueva ciencia de la vida)*, Sheldrake intenta específicamente derrumbar la visión tradicional mecanicista de la vida. Una de sus proposiciones es que las formas de la naturaleza son precipitados orgánicos de patrones maestros que existen en una realidad de otra dimensión que denomina «campo morfo-genético». El término que usa para este proceso, «resonancia mórfica», es el argot académico usado en biología. Sus proposiciones básicas, sin embargo, son casi idénticas a las de Cayce. Sheldrake usó su teoría del campo morfo-genético para explicar el hecho de que frecuentemente los descubrimientos científicos se hagan de forma simultánea en distintos lugares. Cuando «le ha llegado su hora» a una idea, dice Sheldrake, está, como si dijéramos, «en el aire». Muchos científicos diferentes, siempre que estén todos trabajando con un material relevante, empezarán a manifestar el patrón formado por las vibraciones de esa idea. Es como si el trabajo de cada científico fuera como el material que Jenny colocaba encima de sus discos cimáticos, y cada uno empieza a resonar según el patrón de la idea, llegando independientemente al mismo «descubrimiento».

Reconocimiento de patrones

«Lo mejor, con diferencia, es ser un maestro de la metáfora; es la única cosa que no se puede aprender de otros y es también una señal de genialidad, pues una buena metáfora implica una percepción intuitiva de la similitud en lo diferente.» Esa cita se atribuye a Aristóteles en el libro de Steven Starker *F-States: The Power of Fantasy in Human Creativity (Estados F: El poder de la fantasía en la creatividad humana)*. Define en él la imaginación creativa como la capacidad de unir imágenes sobre la base de sus patrones subyacentes correspondientes. También expresa el punto de vista de Cayce sobre el potencial creativo de los patrones. Una de las observaciones de Cayce especialmente relevantes para muchas áreas de la vida se refiere a la importancia de percibir patrones. Pedía a la gente que buscara los patrones en sus propias vidas. En la interpretación de sueños, pedía a la gente que buscara los patrones en sus sueños, y tratara de equipararlos a los patrones que hallaban en sus vidas. Cayce se anticipó a los filósofos holísticos modernos al reconocer que percibimos significado correlacionando patrones. Cayce podía describir el funcionamiento del organismo usando términos anatómicos correctos. Sin embargo, cuando quería llamar la atención sobre el significado de ese funcionamiento, hacía referencia a un patrón en la vida de la persona y lo correlacionaba con el patrón del funcionamiento orgánico.

Cayce era experto en reconocer y correlacionar patrones invisibles para otros, pero todos somos expertos en reconocer patrones. Las melodías musicales, los ritmos y gran parte de los que disfrutamos a través de nuestros sentidos están basados en patrones. Nuestros ojos tienen una gran disposición a reconocer patrones. El patrón de triángulos, por ejemplo, que aparece en la página 60, demuestra sorprendentemente la capacidad del ojo para detectar patrones. Al mover la vista sobre el diseño, se da uno cuenta de la aparición repentina de multitud de triángulos cada vez mayores, a veces blancos, a veces negros. Nuestros ojos captan inmediatamente las regularidades en el campo visual y experimentamos esa sensación como el descubrimiento de patrones que se mueven por toda la página.



Patrón de triángulos.

Paradójicamente, aunque se nos da bastante bien reconocer patrones sensoriales, la psicología tradicional ha tenido enorme dificultad en explicar este fenómeno. Por ejemplo, consideremos nuestra habilidad para reconocer patrones de vibraciones sonoras. Nuestros oídos pueden distinguir entre un violín y un piano incluso cuando cada instrumento toca la misma nota. Eso se debe a las cualidades de la onda vibratoria sonora además de a la frecuencia subyacente. Diversos tonos armónicos, graduaciones de cadencias en la intensidad de estos tonos y otros factores afectan la calidad del sonido de formas reconocibles. Nuestros oídos pueden detectar estas diferencias. En términos de ingeniería, un ser humano puede analizar patrones de ondas complejos y equiparlos, discriminando entre las diferentes formas. El hecho de que podamos reconocer distintas voces demuestra la complejidad del patrón vibratorio que somos capaces de analizar.

Los seres humanos perciben patrones con tanta facilidad, que resulta sorprendente que los ordenadores tengan tanta dificultad en hacerlo. Ha llevado mucho tiempo desarrollar una comprensión tal de las variables en el patrón de una voz como para enseñar a un ordenador a reconocer voces. Enseñar a un ordenador a reconocer patrones visuales ha sido aún más difícil. Sin embargo, el proceso de intentar aprender cómo enseñar a ordenadores a reconocer patrones sirvió para que la psicología, finalmente, tuviera que afrontar su laguna en el conocimiento de este atributo fundamental de la percepción humana.

El haber llegado a entender cómo funciona el reconocimiento de patrones ha revolucionado las teorías de la percepción. Las nuevas teorías ahora mantienen que la percepción está basada en la imaginación, que, para percibir algo, primero hay que ser capaz de imaginarlo. Los psicólogos de la percepción llaman a esto «témplate», una imagen maestra que se usa para organizar la entrada de datos. Este témplate es nuestro «borrador» del significado de lo que estamos mirando. Procesamos y organizamos la información que recibimos en función de los supuestos de las imágenes maestras de lo que está ahí para ser percibido.

Cuando encontramos discrepancias, intentamos con otra imagen para ver si conseguimos que lo que obtenemos encaje mejor con lo que esperamos.

A menudo dejamos que nuestras expectativas se salgan con la suya e ignoramos los datos contradictorios. Los correctores de estilo, por ejemplo, dirán que, cuando están buscando errores, no pueden leer el texto buscando el sentido. Cuando se lee para entender, aunque sea atentamente, no se observan los errores ortográficos. Es como si, al comprender la frase, supusiéramos que todas las palabras están escritas correctamente. Para ver los errores de ortografía, hay que leer cada palabra y mirar cómo está escrita, no su significado. Cuando escuchamos a otra persona hablar, generalmente oímos frases completas. Sin embargo, una grabación de la conversación mostraría cómo omitimos palabras, cómo dejamos frases sin terminar y, en general, cómo hablamos de forma disyuntiva. La conversación oral

está llena de agujeros, pero no los oímos. Si lo hiciéramos, resultaría muy desconcertante. Generalmente, es suficiente percibir en términos de nuestras expectativas. Por otro lado, esto nos hace ciegos a cómo moldeamos lo que percibimos para encajar con nuestra imagen de lo que hay que percibir.

Numerosos experimentos han mostrado cómo la imaginación puede moldear o incluso determinar la información perceptiva del mundo exterior. Los primeros estudios en esta área mostraron cómo nuestras percepciones están generalmente determinadas por nuestras necesidades e intereses. Cuando uno se compra una cámara fotográfica, de pronto se da cuenta de cuánta gente hay en el mundo sacando fotos. Cuando tenemos hambre, nos fijamos en todos los restaurantes y en toda la gente que está comiendo. Es evidente que lo que percibimos está determinado no sólo por los hechos, sino también por nuestros intereses. El árbol que ve un amante de la naturaleza es muy distinto del que ve un leñador.

El hecho de que demos forma a nuestras percepciones no es únicamente una afirmación sobre nuestra actitud, también significa exactamente lo que afirma: «¡Construimos nuestra experiencia!». Una frase típica de la Nueva Era es que creamos nuestra propia realidad. Es más que un eslogan, es un hecho. Creamos la realidad con las imágenes que usamos para organizar nuestra experiencia. El mundo tridimensional que vemos está fabricado en nuestro cerebro sobre la base de un patrón interno de un espacio tridimensional. Nuestro cerebro lleva en sí imágenes del mundo, y usa esas imágenes para construir nuestra experiencia. Nuestra imaginación crea planos; las impresiones sensoriales no son más que los ladrillos que disponemos de la manera necesaria para encajar en el plano que hemos imaginado.

También sabemos que nuestra percepción está limitada por los patrones que somos capaces de imaginar. En la historia de la ciencia, muchos avances se pueden atribuir a saltos de percepción, cuando lo viejo y familiar se ve de una forma nueva. Por ejemplo, el descubrimiento que hizo William Harvey de que el corazón funcionaba como una bomba de la sangre supuso ser capaz de imaginar ver una bomba al mirar un corazón palpitante. Antes de su nueva visión, la gente imaginaba que la sangre se comportaba como las mareas, subiendo y bajando, según la visión de Galeno. El papel del corazón en esta visión era transformar la sangre, dar su «vida» a la sangre. Hasta la nueva visión del corazón de Harvey, ¡nadie había siquiera oído el pulso! Robert Romanyshyn sostiene en su libro *Psychological Life: From Science to Metaphor* (La vida psicológica: De la ciencia a la metáfora) que, para que Harvey pudiera hacer su descubrimiento, tuvo que hacer llegar a sus observaciones una nueva visión, tuvo que imaginar algo distinto cuando miraba las palpitations del corazón. Aquí es donde la imaginación se convierte en la base de la percepción. Generalmente, gobierna y determina lo que vemos. La imaginación se convierte en la realidad.

Es importante reconocer que las imágenes son patrones. Las imágenes a veces juegan un papel metafórico en nuestras percepciones. «Ver» el corazón como una «bomba» es reconocer que el patrón de la acción de un corazón es análogo al patrón de la acción de una máquina que transfiere líquidos. Entender el corazón como una bomba da un nuevo significado al corazón y nos permite ver otros hechos que antes estaban ocultos. El significado es la correlación de patrones. Es en la percepción metafórica y simbólica donde la función de creación de patrones de la imaginación ejerce un efecto muy creativo sobre nuestra consciencia.

Patrones de vibración

El diccionario define el patrón como un modelo a partir del cual se pueden hacer imitaciones o duplicados. Platón, por otro lado, llamaría al patrón un «Ideal». Platón sostuvo que el mundo era una manifestación imperfecta de ideales trascendentes o patrones. Un ideal de este tipo era el círculo. Los círculos aparecen en toda clase de situaciones, cada uno distinto en su aproximación al patrón circular original, al círculo ideal. Platón sostuvo que cada uno de nosotros, habiendo sido creados como parte de la naturaleza, llevábamos en nuestro interior la influencia del círculo ideal, por lo cual éramos capaces de reconocer el círculo al verlo. Reconocemos intuitivamente la circularidad. Como diría Platón, la circularidad es un don del alma. Para Platón, la educación no consistía en llenar la cabeza de datos, sino en recordarle a la persona todo el conocimiento que ya tenía dentro de sí. Cayce y Platón tenían mucho en común.

El concepto de Cayce de los ideales se parece mucho a la visión platónica. Primero, reconoce que las ideas son patrones. Cuando Cayce decía que los pensamientos eran cosas, se refería a la realidad vibratoria de las ideas. Las ideas son vibraciones a nivel mental. Cuando dijo que «la mente es el constructor», quería decir que la mente es la fuente de ideas o patrones que dan forma a las vibraciones. Todas las palabras que asociamos con patrones mentales —imagen, idea, significado, metáfora, historia— tienen la realidad de vibraciones, patrones de vibración al nivel de la mente. Para Cayce, los ideales eran patrones de ideas del más alto valor: valores universales como el amor, o patrones valorados universalmente, tales como el Buda y el Cristo. Para Cayce, el Jesús histórico era la manifestación de un patrón, de un ideal que Cayce y otros han llamado la Consciencia Crística. En ella nos encontramos con un patrón bastante complejo de consciencia de Lo Uno, del amor, del perdón, disponibilidad a transformarse y transmitirse..., y sin embargo puede existir en todas partes, puede ser repetido en la medida en que el espíritu de la Consciencia Crística empiece a ser el patrón que conforme la vida de una persona. Cayce insistió en la importancia de que llegáramos a reconocer el ideal que gobernaba los patrones en nuestra vida y de que eligiéramos una vida alternativa si nuestro actual ideal operativo no encajaba con nuestro valor más alto. Los ideales se manifiestan en los patrones de nuestras experiencias vitales.

Las ideas de Cayce sobre este punto son casi idénticas a las de Car Jung. Jung habló de arquetipos, patrones primarios universales que influyen o moldean nuestra experiencia. Situó estos arquetipos en una cuarta dimensión de la realidad. En un nivel de su manifestación, los arquetipos moldean los instintos, tales como la interacción madre-hijo, instigan y regulan la agresión y el proceso y las etapas de desarrollo. A otro nivel, los arquetipos moldean nuestra experiencia de lo intangible, tales como los temas religiosos de muerte y renacimiento, de ying y yang y la Consciencia Crística. Jung señaló algo a lo que Cayce también hizo referencia y que varios filósofos, así como ciertos físicos cuánticos, están empezando a afirmar: que los mismos patrones de la mente que han creado los patrones de nuestro pensamiento y nuestra imaginación también crean los patrones del mundo físico. Observó muchos ejemplos de correspondencias entre los patrones de imágenes espontáneas que surgen en la mente de las personas y los patrones en la naturaleza que revelan los microscopios y telescopios.

El ejemplo clásico de este tipo de interconexión se da en las matemáticas. Matemáticas significa números, pero también significa patrones. Sorprendentemente, la gente inventa las matemáticas de hecho. Conciben realidades matemáticas totalmente nuevas, geometrías de espacios imaginarios que sólo existen en la mente de matemáticos geniales. ¿De dónde provienen estas ideas? Del mismo sitio de donde proviene la naturaleza. La imaginación humana es verdaderamente una con la naturaleza, y la historia de las matemáticas ha mostrado repetidamente que, por muy extravagante que fuera el espacio matemático «inventado» por un matemático en su torre de marfil para su propio placer y diversión, finalmente llega el día en que, en otra rama de la ciencia, alguien encuentra que esa fórmula matemática tan extravagante describe perfectamente la nueva dimensión de la naturaleza que la ciencia acaba de descubrir. ¿Cómo podría ser que una invención tan puramente imaginaria resulte repetidamente descriptiva de la realidad si nuestra imaginación y los patrones de la naturaleza no tuvieran la misma fuente? La mente y naturaleza son una.

Sincronicidades y simbolismo

¿Cuántas veces habremos podido exclamar: «¡Qué coincidencia!»? Probablemente, con mucha frecuencia. Cuando yuxtaponemos un patrón a otro similar y percibimos una superposición de significado, se da una coincidencia significativa. Cari Jung denominó esto sincronicidad.

Sólo puede darse una coincidencia significativa cuando se percibe. Hace falta un observador para darse cuenta de la coincidencia. De hecho, no todos los observadores se darán cuenta. Percibir patrones es una reacción emocional. El patrón es la similitud entre dos realidades. Obviamente, las dos cosas no están relacionadas por causa y efecto. La mente racional se rebela ante una coincidencia marcada, pero la facultad intuitiva la reconoce y la acoge.

Cuando estamos inmersos en un empeño creativo y dejamos que nuestra intuición entre en juego, a menudo nos sorprenden descubrimientos fortuitos y casualidades significativas. Nuestra actividad creativa nos ha llevado a Lo Uno de los patrones, donde las intuiciones y la realidad se fusionan. Los pensamientos internos y la realidad externa se unen en un patrón significativo. Se borra la frontera y la distinción entre descubrimiento y creación. Por tanto, las sincronicidades juegan un papel en el funcionamiento de la intuición.

En cuanto a la experiencia de sincronicidad de Jung, éste observó que el vehículo de la coincidencia fue un libro de adivinación. Halló este significativo porque consideraba que el proceso de adivinación estaba basado en el principio de la sincronicidad. Los diversos «oráculos» operan sobre el principio de alineación de patrones. Queremos comprender el patrón de nuestra vida y, sin embargo, no lo reconocemos. Se pueden tirar monedas y consultar el I Ching, el libro chino de adivinación basado en los sesenta y cuatro patrones de la creación. Se examina el patrón que aparece al tirar las monedas, tal como se representa en el I Ching, con la ayuda de su interpretación y sobre la base de las ideas que surgen en nosotros, reconocemos el patrón del 7 Ching como correlacionado con un patrón de nuestra vida. Suponemos que el patrón del I Ching refleja de hecho el patrón en nuestra vida. No hay relación causal; nuestra situación en la vida no es la causa de que las monedas caigan de esa determinada manera. Nuestra vida y la forma en que caen las monedas son dos imágenes del mismo patrón.

Cayce reconoció la existencia de las sincronicidades, no sólo en las correspondencias que se obtienen de diferentes partes de la vida, sino también en la forma de oportunidades. Este aspecto concreto de las sincronicidades es el que Cayce recomendó explorar como medio de buscar orientación en la vida.

El principio de la correspondencia

Los símbolos aportan significado porque los patrones que expresan pueden ser correlacionados con otras áreas de la vida. Las sincronicidades no sólo suponen a menudo correspondencia con los patrones simbólicos, sino que la consciencia psíquica implica a menudo una percepción a través del simbolismo. Antes mencionamos que Cayce usó la frase «Como arriba, así abajo», para referirse a cómo los patrones a un nivel se correspondían con los patrones a otro nivel. Este principio de correspondencia aparece también en los escritos de Emmanuel Swedenborg, un vidente que desarrolló una teoría de los niveles de la realidad, paralela en muchos aspectos a la visión de Cayce.

Este principio tiene una dimensión tanto vertical como horizontal. La vertical se refiere a cómo la realidad física se corresponde en sus formas con los patrones de la dimensión creativa de la mente. La dimensión horizontal tiene que ver con correspondencias que aparecen en las analogías, el simbolismo y los cuentos. A veces el vidente se da cuenta de un símbolo o un patrón que refleja o se corresponde con una realidad de una persona; no toda la percepción psíquica es literal.

Los patrones en la mente tienen a menudo varias equivalencias. Un vidente puede no percibir los pensamientos exactos de otra persona, sino más bien percibir un símbolo análogo. He visto casos en que unas cuantas personas rodeaban a un vidente esperando obtener información sobre sus vidas personales, y se veían sorprendidas de que, durante la parte informal de la sesión, el vidente contara historias que parecían corresponder a los temas en la vida de esas personas sobre los cuales iban a consultar.

Con frecuencia los símbolos se dan en grupos. El término que usó Jung para esto era el de «complejos». A menudo pensamos que esta palabra significa «problema», debido a que originalmente se usó para describir cómo los problemas tendían a estar interrelacionados. Sin embargo, la palabra también describe la red compleja, como la Red Enajenada de la Indra, que existe entre los símbolos. Consideremos como ejemplo el símbolo del árbol. Relacionados con el símbolo del árbol —un tronco con muchas ramas que toma su alimento de la tierra y lo hace correr en forma de savia por todo su ser; muerto y deshojado en invierno y rebrotando de vida nueva en primavera— están la espina dorsal, el flujo de las energías psíquicas en el cuerpo y el proceso de creación mismo. Patrones simbólicos tan complicados como los mitos de

la Creación o el Apocalipsis de la Biblia son, desde el punto de vista de la imaginación del vidente, altamente descriptivos de la forma en que las cosas realmente son.

Para nuestro punto de vista científico, parece ridículo tomar estos textos simbólicos como descripciones de la realidad. Sin embargo, debemos recordar que la ciencia también trata con modelos de la realidad, metáforas complicadas que supuestamente deben corresponderse con la naturaleza. La ciencia tradicional tiende a favorecer los modelos que están basados en la microperspectiva, mientras que el vidente percibe como más apropiada la macro-perspectiva. Cuando tratemos en un capítulo posterior la visión de Cayce del aspecto psicoquinético de la meditación, por ejemplo, debemos recordar la apreciación que hace el vidente de la energía formativa contenida en los símbolos y que los sistemas complejos de símbolos corresponden para él a los procesos complejos del organismo.

Sintonización: el movimiento en la consciencia psíquica

Si, para la consciencia psíquica, todo está creado por medio de los efectos de las vibraciones, será en éstas en las que la consciencia psíquica querrá fijarse. Unicidad, sintonización, resonancia, armonía, empatía, simpatía, concordancia, paralelismo, unión, consonancia. ¡Con qué frecuencia aparecen estas palabras en las afirmaciones de los videntes! Cayce usó muchas de estas palabras repetidamente para describir el proceso de la consciencia psíquica. Estas palabras tienen en común que se fijan en las cualidades de dos cosas diferentes que interactúan la una con la otra debido a que están «en la misma onda». Estas palabras forman un aspecto básico del lenguaje del vidente.

Considero estas palabras como las palabras «motrices» de la consciencia del vidente, pues a menudo éste describirá un acto como, por ejemplo, «ir», usando una palabra «clave». Por ejemplo, Cayce solía pedir el nombre y la dirección de la persona que le pedía un mensaje. Ése era su único «mapa» para «localizar» a la persona. Llegaba entonces «a presencia» de esa persona y podía hablar sobre el entorno que observaba. Era como si estuviera allí. Cuando le preguntaban cómo lo hacía, lo describía como un proceso de sintonización con las vibraciones del nombre de la persona. Una vez realizada esa sintonización, la información empezaba a fluir.

Términos tales como armonía, empatía y resonancia suenan todos a vibraciones musicales. Su dinámica implica su equiparación con la vibración simpática. Consideremos esta metáfora para la empatía: si «nos ponemos en el lugar de otra persona», la experiencia nos transmitirá (observemos el sentido de viaje o intercambio o movimiento en la palabra «transmitir») los sentimientos o perspectiva de la otra persona. Para saber cómo se siente una persona, debemos empatizar con ella, sintonizar con sus vibraciones y permitirnos resonar con ella. En la música, si una cuerda vibra y la siguiente es semejante a ella en términos de longitud, grosor y tensión, empezará también a vibrar. Esto se denomina resonancia, y su dinámica se basa en el principio de la transferencia de información o significado haciendo que el receptor se convierta en emisor para captar las vibraciones del emisor.

A veces veo mi mente como una membrana que puede vibrar o resonar a las vibraciones. Para captar los pensamientos de otra persona, primero me concentro en cómo «se siente» ser esa persona. Eso es algo que todos hacemos aunque no nos demos cuenta. Nos sentimos bien con algunas personas, y con otras, no. Sin duda hay muchos más patrones vibratorios que los buenos y malos, incontables patrones más. Por lo que me concentro en cómo «siento» a la persona. Estoy empalizando con la persona, resonando con ella. La membrana de mi mente está resonando con su «sonido» vibratorio. Pronto observo que se forman imágenes en mi mente. Lo que al principio estaba indiferencia-do, como el montón de polvo en el disco metálico de Hans Jenny empieza a tomar forma y a convertirse en imágenes. Las vibraciones de la persona están empezando a imprimir imágenes en mi mente. Ésta es una sencilla descripción de telepatía basada en el análisis de las vibraciones.

Consideremos, por ejemplo, la percepción psíquica concebida como «radio mental», para usar el término de Upton Sinclair. Para sintonizar con una emisora, cambiamos las características de la radio para hacerla sensible a la frecuencia vibratoria de esa emisora. Para dejar esa emisora y pasar a otra, no necesitamos ir con el coche de una a otra emisora;

sólo tenemos que girar el mando. Nos «trasladamos» de una emisora a otra cambiando la sintonía a otra frecuencia vibratoria. Al girar el mando, «viajamos» instantáneamente de un canal de radio a otro.

Consideremos el caso de Marcel Proust, que describe en su libro *En busca del tiempo perdido* cómo se vio «transportado» a un momento de su infancia por el sabor de una galleta. Los sabores y los olores pueden ser recordatorios tan fuertes del pasado que parecen hacernos viajar en el tiempo. No estamos meramente recordando cosas, estamos de hecho en el pasado. De nuevo, un cambio en la sintonía de nuestra mente tiene el efecto de «transportarnos» de una época a otra.

La imaginación psíquica paranormal

Para el vidente, la imaginación lo es todo. El mundo fue creado de la imaginación de Dios, y esa misma fuerza imaginativa está activa en cada uno de nosotros. La imaginación es el reino de los patrones, patrones de vibración. Considere las implicaciones que esto tiene para la percepción extrasensorial. Las ideas o patrones de la mente existen en una cuarta dimensión. Están simultáneamente en todas partes y siempre. Si la base de la percepción es la imaginación, si los datos sensoriales están en función de lo que se imagina, entonces la percepción extrasensorial puede funcionar simplemente sintonizando con patrones vibratorios. El contacto sensorial puede ser un apoyo para la percepción, pero no es un requisito imprescindible. La percepción extrasensorial (ESP) es una forma más directa de percepción que pasa por alto los detalles de los sentidos.

Para desarrollar el conocimiento paranormal, por tanto, es necesario ser capaz y estar dispuesto a imaginar el mundo como patrones de vibración e imaginarse sintonizar con estos patrones. El vidente se imagina el mundo de una forma que posibilita la consciencia psíquica para-normal. El vidente se comporta de una forma coherente con esa imagen de cómo las cosas son y, en consecuencia, el vidente funciona naturalmente de forma paranormal. La gente que sencillamente no puede creer en la realidad de la percepción psíquica tiene dificultad en usar sus capacidades extrasensoriales. Además, como para demostrar que nuestra imaginación conforma nuestra realidad y que nos comportamos de una forma que la confirma, resultados de diversos estudios han mostrado que aquellos que no creen en la ESP obtienen en ella resultados por debajo de la probabilidad estadística. ¡Estas personas tienen que usar la ESP de forma inconsciente para asegurarse de que están equivocados!

Todos tenemos poderes, seamos o no conscientes de ello. El uso inconsciente de la ESP es algo corriente. Nuestras corazonadas e intuiciones detectan patrones por medio de la ESP inconsciente. En la sombra del sueño, nuestros sueños surgen de patrones de información psíquica. En tales estados de consciencia fuera de nuestra consciencia normal, nuestra imaginación psíquica tiene una libertad de expresión ilimitada. Es a esos estados de consciencia a los que acudimos ahora para traer su potencial paranormal a nuestro conocimiento consciente.

SEGUNDA PARTE

ESTADOS DE CONSCIENCIA PARANORMALES

La intuición paranormal

¿Cómo sé de qué manera eran las cosas al Principio? Por lo que está dentro de mí.

LAOTSE

Sé que cuando tengo un problema y he hecho todo lo que he podido —he pensado, le he dado vueltas, he hecho planes —, sigo escuchando en una especie de silencio interior hasta que algo hace click y siento que llega la respuesta correcta.

CONRAD HILTON

A MENUDO SE DEFINE la intuición como el saber algo sin darse cuenta de cómo o por qué lo sabemos. Una «corazonada» es un sinónimo corriente de intuición, así como «se me hizo la luz», «todo encaja», «tengo una sensación» o «algo me dice que»... Cada una de estas expresiones coloquiales expresa una forma de entender la naturaleza de la intuición.

A veces la intuición se considera como un sinónimo (y un término más aceptable) de la ESP rudimentaria. La intuición femenina puede ser una frase hecha que expresa ese punto de vista.

La palabra intuición proviene de una raíz latina que significa mirar, contemplar. Esas imágenes sugieren otras imágenes: mirar dentro, y conocer o saber. Podemos ver estas diversas dimensiones del significado de la raíz de intuición en muchas formas de expresión de la intuición.

La naturaleza de la intuición

En *The Intuitive Edge* (El filo intuitivo), Philip Goldberg describe seis tipos de intuición: de descubrimiento, generativa, evaluativa, operativa, predictiva y la iluminación. Consideremos cada una brevemente.

La intuición de descubrimiento, o detección, nos deja vislumbrar hechos que pueden ser descubiertos. Es el fenómeno de «¡Eureka!» de la conocida experiencia de Arquímedes en la bañera. Al entrar en el baño, descubrió que un objeto sumergido en agua desplazaba una cantidad de agua equivalente al volumen del objeto. La historia de «lo fortuito» en la ciencia está llena de descubrimientos accidentales que fueron posibles por el reconocimiento intuitivo del significado de una observación accidental. Por ejemplo, el observar cómo el café alteraba el color de una servilleta llevó al desarrollo de la cromatografía (el análisis de sustancias por medio de su color). La observación de cómo algunas placas fotográficas se habían oscurecido llevó al descubrimiento de la radiactividad. Otros descubrimientos fortuitos son el desarrollo de las pruebas Pap (prueba vaginal), el cultivo de piel para trasplantes en víctimas de quemaduras, el radar, los rayos X, el teflón, la goma vulcanizada, la penicilina y el aspartame.

La intuición creativa o generativa se refiere a oportunidades, opciones, posibilidades y alternativas. Un ejemplo es aprender a estar en el sitio adecuado en el momento adecuado. Los artistas y los inventores experimentan esta forma de intuición cuando se preguntan: «¿Qué pasaría si probara esto?». Tienen una vaga noción de las posibilidades, aunque luego lo describan como un accidente afortunado.

La intuición evaluativa es la voz interior que hace comentarios sobre las circunstancias. Se dice de Sócrates que había comentado: «Por el favor de los dioses, desde mi infancia me ha visitado un ser semidivino cuya voz me disuade de

alguna empresa de vez en cuando, pero nunca me dice lo que tengo que hacer». La técnica de Cayce para el desarrollo de la intuición comienza con esa voz interior.

La intuición operativa guía nuestros actos. A diferencia de la intuición evaluativa, no tiene nada que evaluar, sino que es sólo un deseo de hacer o no hacer algo. La vocación puede ser algo de este tipo. Un día durante la Segunda Guerra Mundial, sin motivo aparente, Winston Churchill decidió de pronto no entrar en su coche de la forma acostumbrada. Entró por el otro lado y así evitó ser herido por una bomba que explotó cerca del otro lado del coche.

La intuición predictiva contiene un elemento de profecía; no mueve necesariamente a la acción, sino que uno tiene cierta sensación de que algo va a pasar; por ejemplo, cuando uno va conduciendo, puede anticipar que otro coche va a hacer un giro inesperado. A mí me sucede esta intuición en mi trabajo de investigación—poder predecir las tendencias, anticipar ideas o saber qué clase de información descubierta hoy será relevante años después a medida que surja una tendencia.

La iluminación es la forma más alta de intuición. La iluminación mística trasciende las otras formas de intuición. Aunque la iluminación es la forma menos común de intuición, Goldberg mantiene que, si se desarrolla, llevará a las demás. Al igual que la consciencia cósmica y otras experiencias relacionadas con ella, el conocedor y lo conocido se hacen uno.

La idea de Cayce sobre la intuición consiste en dejarse guiar por la forma más elevada de cualquier actividad e intentar encontrar el reflejo de lo más alto en lo más bajo. Su perspectiva está enraizada en el concepto de Lo Uno. Basa la naturaleza de la intuición en la unidad inherente de la creación.

Del principio axiomático de Lo Uno, Cayce deriva la afirmación de que todo el conocimiento está dentro de nosotros. Aquí está captando dos de los significados de la raíz latina de la palabra intuición: interior y saber, o saber desde dentro, en consonancia con la expresión taoísta de la Filosofía Perenne, como la articula Lao Tse al principio de este capítulo. Para Cayce, la intuición no es un fenómeno, sino una realidad constante que refleja nuestra interconexión con la vida. Las diversas formas de intuición pueden explicarse como manifestaciones de esta unicidad subyacente.

Tenemos tendencia a considerar la intuición como una forma inferior, no cultivada, de ESP. Aunque podamos reconocer que existe algún tipo de información paranor-mal oculta detrás de una corazonada, parece inferior a una experiencia de ESP en la que tenemos un conocimiento completamente consciente de la información extrasenso-rial. Sin embargo, Goldberg sostiene que la intuición no es sólo una forma inferior de ESP, sino que es más que ESP en la medida en que va más allá de la información disponible.

Cayce también creía que la intuición no era una forma inferior o subdesarrollada de ESP; consideraba que era más bien una forma superior. En muchas ocasiones, cuando alguien pedía a Cayce un mensaje sobre el desarrollo de la capacidad paranormal, Cayce indicaba que sería mejor desarrollar la intuición que cualquier otra capacidad psíquica. Lo llamaba «el desarrollo superior» de la capacidad psíquica. Para él, la intuición es la inteligencia holística (que a menudo habla como esa vocecita interior) que unifica no sólo los hechos, sino también las posibilidades, los valores personales y las necesidades, para hacernos ver las oportunidades, o para crear resultados concretos útiles y prácticos. Mientras que la capacidad paranormal a veces pide sólo los hechos, la intuición busca las claves dentro de los hechos que orientan a la persona sobre qué hacer y adonde ir. Los funcionamientos de la creatividad y la intuición están a menudo vinculados en la práctica, pues hay un aspecto creativo en la intuición.

Supongamos, por ejemplo, que uno se está esforzando por entender un concepto. La persona está de pie delante de una estantería llena de libros. Quizá uno de esos libros contenga algo que pueda serle útil. La ESP pura podría ayudarle hasta cierto punto. Con la capacidad de clarividencia, podría teóricamente tocar el lomo de cada libro y captar mentalmente su contenido. Después podría decir qué sería útil para él. La intuición, por otro lado, le podría dirigir a un libro concreto. Al ojear un poco el libro, da con una parte que despierta una inspiración. La ESP sólo le dio los datos, y era tarea de la persona seleccionarlos y decidir cuáles podían ser útiles. La intuición, por otro lado, le llevó exactamente a lo que necesitaba.

En este ejemplo, la intuición misma implicaba un acto creativo. Tanteó una posibilidad, reconoció su sentido para ayudarle a localizar una idea que, como tal, no existía en ninguno de los libros, pero que podía ser desencadenada en

esa persona concreta por un pasaje leído al «azar». A menudo se dan sincronicidades en la intuición, lo que demuestra que la intuición implica una sintonización con un patrón de significado. Por tanto, la intuición es un fenómeno más holístico que la ESP y más creativo. Mientras que la capacidad paranormal puede aportar información, la intuición, generalmente, aportará resultados, decisiones, nos lanzará a la acción y tendrá otros efectos que ya hemos analizado y evaluado como relacionados con las necesidades, propósitos y valores de la persona.

La necesidad de saber como base de la orientación intuitiva

Cayce va más allá de estas afirmaciones descriptivas de la intuición para hablar de su propósito. La intuición juega un papel orientador en nuestras vidas. Opera sobre una base de «necesidad de saber», se despierta por una necesidad, cuanto estamos en peligro (como en el caso de Winston Churchill), o cuando nos esforzamos creativamente hacia alguna meta. La intuición tiene un propósito, no es fortuita.

Esta cualidad de propósito de la intuición es una de las razones por las que Cayce considera que es el desarrollo más elevado de la ESE. No proporciona información que uno necesite saber. En el lenguaje bíblico vernáculo de Cayce, la intuición es más elevada que la mera ESP porque «el conocimiento que no se usa es pecado». Somos responsables por el conocimiento que obtenemos. La ESP al azar o realizada por curiosidad puede sobrecargarnos con información que no podemos usar. La intuición no nos sobrecarga, sino que nos da sólo la información que necesitamos y nos anima a usarla.

El descubrimiento de Arquímedes es un buen ejemplo de la necesidad de saber como base de la intuición. Lo que descubrió parece bastante obvio: si empujas algo hacia abajo en el agua, el agua tiene que dejar tanto sitio como el que ocupa el objeto, su volumen. ¿Por qué nadie se había dado cuenta antes de esta relación? ¿Qué hizo que Arquímedes lo descubriera? Arquímedes tenía una necesidad de saber, estaba trabajando en un problema de aquí-latamiento, intentando determinar la cualidad del oro en una corona. El principio que descubrió le ayudó a resolver su problema. La necesidad de saber de Arquímedes estimuló su intuición.

La necesidad de saber es una buena base para empezar a reconocer y desarrollar la intuición. La forma de desencadenar la intuición consiste en crear una situación donde haya una fuerte necesidad de saber, pero donde no haya forma aparente de saberlo. La intuición irá más allá de la información proporcionada, así que hay que tomarse el tiempo suficiente para conocer cuantos más datos sea posible. Esta estrategia supone la base del experimento sugerido por Cayce para aprender a reconocer la intuición.

Escuchar la vocecita

¿Cómo podemos empezar a reconocer la intuición? Cayce sugirió empezar con los casos más sencillos, donde la intuición puede entrar en juego en situaciones sí/no. Normalmente, tiene que ver con elecciones o decisiones: ¿Me está diciendo la verdad esta persona? ¿Sería ésta una buena inversión? ¿Será ésta mi carrera? ¿Debería aceptar este trabajo? Estas decisiones pueden resolverse con un sí o un no.

Empieza con alguna elección o decisión que debes tomar. Ahora usa cualquier recurso que tengas que sea relevante y haz tu elección o decisión. Estudia la situación, examina tus sentimientos, haz una lista de los pros y los contras. Este periodo de preparación es importante. La información intuitiva puede construirse sobre la base de la información que se recoge y evalúa a nivel consciente. El periodo de preparación también nos coloca en posición de sintonización con el área o tema de nuestro interés. Una vez estudiada la situación, debemos tomar nuestra propia decisión.

Después, entra en un periodo de meditación. En la meditación, sintoniza tus vibraciones con el ideal más alto, la forma de verdad más universal que englobe a las demás, sabiendo que tu decisión debe estar en armonía con ese ideal. Luego, recuerda tu decisión y pregúntate: «¿Es ésta la decisión correcta?» Escucha tu reacción interna. El Sí o No que surge de dentro es el acto de la intuición. Puede llegarte en forma de un sentimiento, de un pensamiento, o incluso podrías oír una voz que te dice «¡no!». Tú mismo tendrás que descubrir cómo te habla tu ser interior, pero la respuesta sin duda llegará.

Cayce sugirió este ejercicio específicamente para aprender a reconocer cómo funciona la intuición. Es también una forma operativa de buscar orientación. Sugiere desarrollar la intuición usándola de forma aplicada. Si tomamos situaciones reales en las que nos importe el resultado, nos aplicamos a buscar una solución conscientemente y luego hacemos un rato de silencio, recibiremos una respuesta intuitiva a nuestra decisión o elección.

Sentimientos e imágenes: comunicados del ser interno

El experimento de Cayce exige responder al propio ser interno. La intuición y su vocecita pueden aparecer de muchas formas, incluso sentimientos e imágenes. Los sentimientos, y especialmente las imágenes, pueden ser la manifestación de la voz interna que proporciona información intuitiva. Recordemos los patrones vibratorios de Hans Jenny. Cuando estamos concentrados en un tema o situación determinados, sintonizamos con él; nuestro ser empieza a resonar con las vibraciones de la situación. Nuestro ser interno empieza a manifestar los efectos de esa resonancia produciendo patrones análogos propios en forma de sentimientos e imágenes.

Albert Einstein dio rienda suelta a su imaginación. Ponderando la naturaleza del tiempo, se imaginó que era un reloj lanzado al espacio, viajando cada vez más rápido. Esta imagen lo llevó al desarrollo de su teoría de la relatividad. Otro descubrimiento famoso en la historia de la ciencia fue el del anillo de benceno de Kédala. Ponderando la naturaleza de los compuestos orgánicos, se encontró imaginando una culebra enroscada en sí misma mordiendo la cola. Reconoció en esa imagen el modelo de la fórmula que estaba buscando. En casos tales de descubrimientos científicos, los buscadores estaban tan inmersos en el problema que inconscientemente se hicieron «uno con» el objeto de su estudio. Todo su ser —su pensamiento, sus sentimientos, sus actos y su atención— sintonizaba con las vibraciones del misterio. Lo cual creó una resonancia entre ellos y lo que querían descubrir. La explosión intuitiva fue la manifestación de esta sintonización.

m

Esto me recuerda lo que dicen algunos detectives, que, para coger a un criminal, hay que pensar como él. Expresan así el tema de la resonancia en el descubrimiento intuitivo. Sintonizando imaginativamente con la mente del criminal, éste finalmente se les hace patente. Los indios norteamericanos se comunican con objetos inanimados de la naturaleza de una forma parecida: para aprender la sabiduría de una piedra concreta, entran en sintonía con ella. Se abren meditativamente y permiten que las vibraciones de la piedra entren en ellos. Los indios norteamericanos respetan el flujo de las imágenes en la imaginación como una fuente de revelación, no como una fantasía. Al meditar sobre la piedra, su mensaje llegará a ellos a través de la imaginación. Al contemplar la piedra, los pensamientos, sentimientos e imágenes que surgen son tomados como efectos de las vibraciones de la piedra sobre la persona.

Cuando estoy tratando a un cliente y escuchando profundamente su historia, encuentro que presto poca atención a sus palabras y me concentro más en el sonido de su voz. La música de su voz está expresando lo que le está ocurriendo a niveles más profundos. El alma canta o llora en la voz. Al dejarme escucharla de esta forma, es como si me dejara hipnotizar por la voz de la persona, haciéndome uno con sus tonos y vibraciones. Al hacerlo, mi cuerpo parece resonar con la cadencia de esa voz, mi ser resuena con el ser de la otra persona y puedo sentirla. Al fijarme en estos sentimientos, empiezan a aparecer imágenes y escenas en mi mente. He aprendido que estas fantasías espontáneas, lejos de ser señal de no estar prestando atención, son manifestaciones de un conocimiento intuitivo de la persona.

Cuando le cuento a la persona mis sentimientos y fantasías, descubro su relevancia. Las imágenes generalmente no son literalmente ciertas. Su forma simbólica es otro aspecto de cómo las vibraciones forman patrones. Las imágenes simbólicas son a menudo patrones muy con-densados de información. Del mismo modo que decimos que «una imagen vale más que mil palabras», una imagen simbólica puede contener varias imágenes yuxtapuestas, combinando información de una forma creativa que revela una verdad oculta. Los sueños, la fábrica de imágenes por excelencia, son así una fuente variable de intuición simbólica.

La intuición como canal abierto

El escuchar la vocecita interior es una forma de canalizar. Decimos que la intuición implica saber algo sin saber cómo lo sabemos. ¿Has tenido alguna vez la experiencia de afirmar algo con convicción y preguntarte luego, maravillándote de lo acertado de tu afirmación, cómo lo supiste? Podríamos decir que estabas canalizando información intuitivamente. En *Channeling: The Intuitive Connection (Canalizar: La conexión intuitiva)*, William Kautz y Melanie Branon definen la canalización como una forma de intuición, como «un proceso interno, una conexión intuitiva con una fuente de información y de conocimiento universal pero invisible». Jon Klimo, en *Channeling: Investigacions on Receiving Information from Paranormal Sources (Canalizar: Investigaciones sobre la recepción de información de fuentes paranormales)*, llama a la intuición «canalización abierta». Incluye la inspiración y la creatividad como otras formas de canalización abierta, que define como «la capacidad de actuar como un vehículo para pensamientos, imágenes, sentimientos e información que provienen de una fuente que está más allá del ser individual y de la realidad ordinaria (como la conocemos) —una fuente que no es identificable y que no se identifica a sí misma».

Cayce llamaría a esta capacidad de canalizar el «ser superior», el ser anímico que está en contacto con la consciencia universal. El estado de trance de Cayce se puede considerar un ejemplo de canalización abierta desarrollada hasta el estado de clarividencia universal.

Como otras formas de intuición, la canalización abierta que llamamos intuición ocurre a menudo en respuesta a una necesidad. Como conferenciante —y he oído historias parecidas de otros conferenciantes—, a veces hago digresiones de mis notas escritas y lanzo un comentario improvisado. Mientras mis labios están expresando este material, a menudo me maravillo de dónde provienen las ideas («¡ Caray qué bien dicho está esto!», me digo a veces a mí mismo). Después de la conferencia, siempre viene alguien a decirme que no sabía qué había acudido a oírme, pero que mi comentario espontáneo sobre determinados temas respondió a una verdadera necesidad que tenía. El actuar de canal abierto puede tener un componente para-normal también.

A menudo, la canalización abierta se inicia por una pregunta. En las conferencias, he comprobado que el coloquio final de la sesión suele provocar intervenciones inspiradas. La pregunta de una persona y los sentimientos que intuyo detrás de la pregunta desencadenan normalmente una respuesta intuitiva. Se decía de Cayce que, cuando entraba en su trance, si no le hacían una pregunta enseguida, ¡se dormía! Yo también he sentido que la energía de la pregunta es frecuentemente la fuente de inspiración para la respuesta. Cayce sostenía que el deseo del que pregunta determinaba el tipo de material que salía a través de él en su trance. Me recuerda las veces que he oído decir que decidir cuál es la pregunta más apropiada es a menudo la parte más difícil para llegar a la mejor respuesta.

Canalizar la intuición: escritura inspirada

Cayce proporcionó un procedimiento para que la gente pudiera experimentar la canalización abierta. Es una extensión del primer ejercicio de aprender, a escuchar la vocecita interior. El primer ejercicio que propuso Cayce tiene dos aplicaciones. En primer lugar, es útil para familiarizarse con la «fuerza» intuitiva interna y la sensación o imagen que se

tiene de ella. La segunda aplicación es para usar la intuición al comentar una decisión o elección. Para situaciones más indefinidas donde se desee algo más que una simple respuesta sí/no, Cayce sugirió un experimento distinto: la escritura inspirada.

Helen Cohn Schucman canalizó Curso de Milagros por medio de uji proceso de escritura inspirada. Empezó con la experiencia de una voz interior. Había experimentado otros sucesos interiores y ya sabía reconocer sus urgencias internas. Escribió unas pocas líneas al principio y luego paró. Le costaba aceptar el fenómeno. Pero las urgencias internas no pararon. Describe el proceso como tomar notas al dictado. No estaba en trance ni era escritura automática. Robert Skutch, en su *Journey Without Distance* (Viaje sin distancia), habla sobre este texto inspirado y muestra lo que se puede lograr por medio de la escritura inspirada.

Aprender a escuchar la respuesta sí/no de la voz interior sería sin duda una buena forma de practicar antes de intentar la escritura inspirada, pues en esta última se expresa más que un mero sí y no. Después de haberse familiarizado con el ser interior y acostumbrarse a responder a sus urgencias, se puede intentar la escritura inspirada.

La forma más rápida de entender esta forma de canalización abierta es observando la propia respiración y cómo funciona e interactúa con la consciencia que uno tiene de ella. La mayoría del tiempo no prestamos atención a nuestra respiración. Es automática. Ahora, por un momento, préstale atención. La primera vez que uno se fija se tiene la sensación de estar controlando la respiración, el tiempo de cada inhalación y una exhalación. Hay que intentar relajarse y en un momento observar tranquilamente la propia respiración y ver si se la puede observar sin controlarla.

Si uno se relaja y tiene la suficiente paciencia, poco a poco se dará cuenta de que su respiración funciona sola, de la misma forma que lo hace cuando no se la está prestando atención. El observar la propia respiración sin interferir con ella es una antigua forma de meditación. Si se practica, se comprobará que, durante la exhalación, uno se suelta y se queda muy relajado y que, durante la inhalación, ¡se siente el misterio de la respiración! El hecho de que la palabra inspirar se use para describir la toma de aire puede darnos la clave de su sentido aplicado a la creatividad. Los procesos están relacionados.

Ahora consideremos tres formas de escritura. La primera es consciente e intencionada. Ésta es la que todos realizamos en nuestro primer intento, de la misma forma que hicimos con nuestra respiración. Nos parece que controlamos la situación, que tenemos que pensar lo que vamos a escribir y nos damos cuenta de cómo elegimos las palabras y de cómo nos cuesta encontrar las adecuadas para expresar lo que pensamos. Nos sentamos a pensar lo que vamos a escribir y luego lo escribimos. Ésa es la escritura intencionada.

Otra forma es la escritura automática. De la misma forma en que podemos respirar automáticamente sin prestar atención al proceso, es posible para algunos escribir sin prestar ninguna atención a lo que escriben. Distrayendo, bloqueando o dejando la mente en blanco, han aprendido a dejar «que el inconsciente hable directamente» a través de sus escritos. El escritor no es consciente de lo que es está escribiendo. En el momento de escribir, la persona está en algún tipo de estado disociado, distraída o en trance. La escritura automática es una forma de canalizar entidades, espíritus desencarnados o personalidades múltiples. Es una forma de canalizar de la que Cayce y otros que conocían sus peligros prevenían a menudo. En la respiración automática, cuando nos disgustamos, nuestra respiración responde a ello. A veces respiramos deprisa y a veces, de hecho, dejamos de respirar y contenemos la respiración —el aliento expresa el problema o disgusto. De la misma forma, la escritura automática puede expresar la discordia, el miedo y la búsqueda en la vida de una persona, o puede expresar ansias de poder, esfuerzos por «llegar arriba» o «salirse con la suya». Puede ser seductora. No expresa necesariamente lo mejor ni es la más creativa.

La tercera forma, la escritura inspirada, es como observar la respiración sin interferir en ella. Con la escritura inspirada, uno es consciente del propósito o del sentido de lo que se escribe, uno se da cuenta de lo que escribe a medida que lo escribe, pero la sensación es que la escritura ocurre sola.

Para realizar la escritura inspirada, hay que darle la vuelta al procedimiento usual. Normalmente, en la escritura intencionada y consciente, se piensa primero lo que se quiere decir y luego se escribe lo que se ha pensado. En la

escritura inspirada se hace al revés: se empieza escribiendo con un propósito en mente y se observa lo que se escribe. No se registran los pensamientos en un papel, sino que más bien se registra en la consciencia lo que se escribe.

Al prepararse para la escritura inspirada, es útil fijarse un momento en la respiración, recordando que se puede ser consciente de la respiración sin interferir con ella; esto antes de empezar cada ejercicio de escritura. Antes de comenzar, es importante meditar. En la meditación intentamos acallar la mente y sintonizar con nuestros pensamientos más elevados. Más elevado quiere decir la perspectiva más universal. Con la meditación aparece una sensación de paz y de ser uno con la vida. A menudo, si se le hacen preguntas a la persona, la respuesta que surge es de una clase distinta. La meditación en sí es una forma de canalizar —canalizar las fuerzas creativas a través del cuerpo.

Cayce sugiere crear un ambiente que facilite la escritura inspirada: luz tenue, tal vez música tranquila. Puede ser apropiado usar incienso si está asociado con un estado elevado de consciencia. Después se pone uno a escribir. De acuerdo con las ideas que se han expuesto de cómo la intuición opera sobre una base de necesidad de saber, es mejor elegir un tema que interese profundamente a la persona. Si uno escucha o acepta lo que hay, las ideas surgirán para plasmarse en el papel. Simplemente hay que empezar a escribir, observando lo que se escribe; no se debe esperar tener la sensación de estar escribiendo al dictado.

Escribir un diario se ha puesto de moda recientemente como una forma de recibir inspiración y usar la intuición. Como resultado de ello, se han desarrollado otros métodos de recibir inspiración. Ira Progoff, por ejemplo, en su método IntensiveJournal (Diario intensivo), sugiere escribir un diálogo entre uno mismo y su Ser Superior. Uno hace las preguntas, y el Ser Superior las responde. He comprobado que a menudo la gente recibe información muy valiosa de esta manera, pero es importante hacer preguntas adicionales y no aceptar simplemente afirmaciones elevadas por sus apariencias. Por ejemplo, quizá el Ser Superior escribe: «Ten paz contigo mismo». Uno reconoce que esto es un buen consejo y puede caer en la tentación de aceptarlo sin más. Sin embargo, luego se da uno cuenta de que no sabe cómo estar en paz consigo mismo. Entonces habría que hacer una pregunta adicional: «¿Cómo puedo estar en paz conmigo mismo?». Y el Ser Superior contestará con más detalles.

Cayce aconsejó que no se considerara la escritura inspirada como una curiosidad, aunque pueda serlo. En su lugar, se debe intentar tomar algo que se ha escrito y ponerlo en práctica. Si se actúa en función de la orientación recibida, poniendo en práctica las ideas, se creará un vínculo más fuerte con la fuente de intuición. La siguiente vez que uno intente la escritura inspirada o canalizar la intuición, la información recibida será notablemente mejor.

La intuición en los negocios

En el futuro de la empresa se va a tratar de los «ingenieros versus la imaginación», afirma Weston Agor, científico, político y psicólogo que realiza consultorías para el desarrollo de la intuición de la empresa. Es el autor del «best-seller» Intuitive Management (Dirección intuitiva de la empresa). La empresa está siempre dispuesta a adoptar algo que funcione, y la intuición es un gran negocio para aquellos que saben enseñarla. La gente de empresa siempre ha usado su intuición, y muchos incluso sabían que lo estaban haciendo; pero la mayoría no lo han reconocido como tal o lo han mantenido en secreto. Ahora, sin embargo, la intuición está saliendo de su escondite.

Hace varios años, Douglas Dean, del Newark College of Engineering, contrastó su teoría de que los empresarios triunfadores tenían probablemente ciertas dotes extrasensoriales. Su libro Executive ESP (La ESP de los ejecutivos) está lleno de anécdotas de corazonadas que dieron enormes rendimientos económicos. Mucha gente de empresa ha mencionado el uso de la intuición en la preparación de ofertas cerradas. Además de evaluar todos los datos conocidos, usaron sus corazonadas sobre cómo resultarían los números en las ofertas. Dean estaba seguro de que la ESP jugaba un papel en las decisiones intuitivas, así que propuso a los empresarios un juego especial de ESP que implicaba poder predecir el futuro.

Dean ingenió un experimento que se parecía mucho a una lotería. Pedía a los empresarios que adivinaran un número de cien dígitos que un ordenador luego generaría a través de un proceso al azar. El tipo de ESP que se exigía era la precognición. Después de que los empresarios habían dicho el número, el ordenador generaba la serie de números y se puntuaban los aciertos de los empresarios. Dean examinó a cientos de empresarios e hizo perfiles de sus resultados. Halló que aquellos que lideraban empresas con buenos beneficios tenían aciertos significativamente mayores en sus pronósticos de ESP que los empresarios con menos éxito. Su trabajo dio pruebas del papel de la ESP en las decisiones empresariales intuitivas de ejecutivos y fue un instigador principal en el desarrollo del actual interés por la intuición en la empresa.

A Edgar Cayce se le hacían a menudo preguntas relacionadas con negocios, y muchos empresarios le preguntaban acerca del uso de la intuición y de la capacidad para-normal en los negocios. Su consejo era el de adoptar una actitud holística. Ponía énfasis en la importancia de asentar un negocio sobre un ideal elevado. El intentar desarrollar un buen producto que pudiera servir a la gente es un ejemplo de tal ideal y quizá supone un buen sentido empresarial. Prometió que un negocio basado sinceramente en un ideal espiritual de este tipo tendría el éxito garantizado. Una vez indicó que AT&T, por ejemplo, por su idea original de ayudar a la gente a comunicarse, encontraría enorme dificultad en quebrar, a pesar de la mala gestión que pudiera tener.

El segundo aspecto de los consejos de Cayce era que los hombres de negocios combinaran el estudio de los datos de la empresa con el autoconocimiento y el estudio de las leyes espirituales. Indicó que el hombre de negocios hallaría que los patrones de la empresa y los de su propia vida se superpondrían. Y que reflejarían los patrones de las verdades espirituales. En tal contexto, el hombre de negocios recibiría seguramente una orientación intuitiva y paranormal con relación al negocio. Cayce enfocaba la intuición holísticamente como una expresión creativa de la persona completa, no simplemente un «músculo» especial y aislado para usar de vez en cuando.

He visto cómo esto se cumplía en mi propio trabajo, así como en mis cursos de desarrollo de la creatividad. Pido a la gente que se fije en un dilema específico que tenga en su trabajo y que intente buscar la mejor solución. Sus obstáculos en el trabajo también reflejan sus propios problemas internos, así como patrones universales relativos a las dificultades de la vida. Aunque se supone normalmente que uno debe separar su vida personal de la profesional, la separación es artificial y desconecta a la persona de las fuentes de inspiración en ambas áreas.

Una vez trabajé con una artista, una ceramista que estaba insatisfecha con las texturas que realizaba en sus vajillas. Dedicó mucho tiempo a hablar sobre el significado que poseían para ella los platos. Tenía sus propios significados, que no pensaba que fueran especialmente relevantes, así como sus ideas públicas, profesionales, en relación a los platos. Entonces tuvo un sueño sobre un barco marisquero. La discusión de ese sueño reveló una preocupación suya por «perder el barco», una inquietud acerca de su vida en general así como de su arte, un temor a no tener lo que hacía falta para triunfar o a estar equivocada y quedarse atrás. A mí me daba la impresión de que ella era buena en su trabajo, pero que estaba limitándose a sí misma porque creía no estar a la altura de lo que ella pensaba que el mundo profesional le exigía, o porque creía que su manera de trabajar no le iba a proporcionar el renombre que buscaba. En cierto modo estaba trabajando con la mano izquierda como si dijéramos, pues escondía su mano más diestra detrás de la espalda —su verdadero «ser interior». Cuando empezó a hablar sobre las gambas (del barco marisquero), me di cuenta de que, aunque decía que no le gustaban, podía describir su textura con bastante detalle. Parecía que había una resonancia en ella de la textura de las gambas, por lo que le sugería que explorara dicha textura en sus cerámicas. De esta exploración surgió un nuevo vocabulario de texturas que desarrolló en su trabajo. Como parte de este descubrimiento artístico, obtuvo también una mayor autoaceptación y confianza en el valor de sus propias inclinaciones. Las dimensiones profesionales y personales maduraron simultáneamente.

La confianza para ser uno mismo en nuestro trabajo parece ser un ingrediente importante de la creatividad y del funcionamiento intuitivo en la propia actividad profesional. Aquí aparece otra dimensión de la naturaleza holística de la intuición: son las características de la persona las que determinan la creatividad, la intuición y la consciencia paranormal.

La intuición, la creatividad y la consciencia paranormal: El patrón personal

Cayce sostuvo que la intuición era una respuesta interna y que la persona intuitiva era alguien familiarizado con el Ser interno. La intuición es una expresión de la persona completa; no una simple técnica o una habilidad aislada. Éste es el punto de vista holístico de Cayce, y la evidencia parece darle la razón. El perfil de personalidad de la persona intuitiva encaja con el perfil de la creatividad y la capacidad paranormal, tal como Cayce había afirmado. Consideremos cómo los investigadores han identificado ese perfil.

Un experimento que ha resultado ser de gran importancia en la historia de los tests de personalidad y en la investigación de ésta le pide al sujeto que responda sobre la base de una sensación interna. Se denomina el «test de la caña y el marco». Imaginemos esta situación. Una persona se encuentra en una silla dentro de una habitación oscura. Al otro lado de la habitación cuelga una caña iluminada, un palo suave y recto. La caña cuelga en posición bastante vertical, pero puede rotarse ligeramente por medio de un mando que la persona sostiene en la mano. La tarea del sujeto consiste en girar el mando para uno y otro lado hasta que la caña quede completamente vertical. La prueba no mide la visión, sino la capacidad que tiene el sentido interno de determinar cuándo la caña está vertical. Para hacerlo, uno debe alinearse interiormente con la gravedad y con la caña, y hacer una comparación entre la posición de la caña y el propio sentido de la vertical. La gente varía en su capacidad de hacer una determinación correcta de la vertical.

La verdadera dificultad aparece cuando se coloca un marco alrededor de la caña. El marco está intencionadamente un poco desviado de la vertical, y entonces uno debe determinar la verticalidad de la caña. Es fácil verse desorientado por el marco. Resolver la prueba exige ignorar la información que llega de los sentidos externos que hablan a favor de las señales que llegan del cuerpo. Uno debe permitir a sus sentidos externos que examinen la verticalidad de la caña, pero se debe ignorar lo que dicen sobre el marco. La medida de la verticalidad debe provenir de dentro.

Aquellas personas que puedan determinar la verdadera verticalidad en esta prueba se denominan «independientes del campo», porque pueden operar independientemente del campo externo creado por el marco. Este procedimiento de prueba experimental se ha usado con buen fin para predecir rasgos de personalidad tales como la creatividad, la disposición a la experiencia interna, el recuerdo de sueños y otros aspectos de la intuición. Es un buen ejemplo para mostrar muy concretamente lo que significa estar en contacto con el propio ser «interno».

Se ha hallado un patrón similar de rasgos entre la gente intuitiva. Malcolm Westcott, en *Toward a Contemporary Psychology of Intuition* (Hacia una psicología contemporánea de la intuición), describe su extensa investigación sobre un tipo específico de intuición: la capacidad de percibir patrones, por ejemplo, en la serie numérica 1,2,1,2... ¿Qué sigue? Fácil, es el 1. ¿Y en esta serie: 1,4, 5, 2...? No es tan fácil saber lo que sigue. Si muestro más: 1, 4, 5, 2, 5, 6, 3, 6, 7... ¿Qué sigue? La respuesta es 4 (la serie está compuesta de tríos; le siguen 4, 7, 8). Westcott presentó esta serie numérica y determinó cuántos números necesitaba ver la persona antes de estar dispuesta a adivinar y cuánta exactitud tenía su suposición. Las series numéricas estaban basadas en patrones, no en complicadas configuraciones matemáticas. Le parecía que era una buena medición de la intuición y que se exigía de la persona que intentara ir más allá de la información proporcionada para detectar un patrón. No se podía eliminar el papel de la ESP en sus pruebas, aunque no consideraba ese factor en su tratamiento de la intuición. También realizó numerosos tests de personalidad para ver qué rasgos correspondían con este tipo de capacidad intuitiva.

La persona intuitiva necesitaba poca información y adivinaba correctamente. Westcott halló que estas personas eran creativas, confiaban en sí mismas y eran autosuficientes, independientes y espontáneas. Basaban su identidad en factores personales e internos, en lugar de basarla en su pertenencia a un grupo o clase. Se resistían al control externo y estaban dispuestas a arriesgarse a ser criticadas y eran capaces de manejar la duda y la incertidumbre. Solían ser no convencionales y se sentían bien siéndolo. Puntuaban alto en la independencia de campo, el rasgo medido por pruebas tales como el experimento de la caña y el marco.

Los parapsicólogos han hallado que los tests de creatividad pueden predecir resultados en situaciones de ESP. Por ejemplo, Gertrude Schmeidler midió la capacidad de los estudiantes para predecir la secuencia de patrones que un

ordenador generaría por medio de un proceso al azar. También les midió en varias tareas de creatividad tales como imaginar distintos usos para un ladrillo. Observó que los estudiantes que mostraban más ESP también puntuaban más alto en creatividad.

La meditación y el desarrollo de la personalidad intuitiva

La meditación parece ser la forma más indicada en todos los aspectos para desarrollar el patrón personal que aparece en las personas altamente intuitivas. El patrón, que se manifiesta como intuición, creatividad y capacidad paranormal, está compuesto de rasgos tales como la independencia de campo, la sinceridad y la confianza en la propia experiencia interna, la espontaneidad, la autocon-fianza, la tolerancia de la ambigüedad y de la duda y una disposición para afrontar las críticas. Éstos son algunos de los rasgos de la persona que se dirige internamente. El perfil encaja con la afirmación de Cayce de que la intuición surge de dentro. Parece que, para desarrollar estos rasgos, sería necesario un cambio completo en la personalidad. Pero no es esto lo que hace falta, sino aprender a mirar y a saber lo que hay dentro de uno mismo.

Para elaborar un perfil personal conducente a la intuición, no es necesario acudir a un psicólogo. En Focusing (Mirar con atención), Eugene Gendlin habla de la capacidad de mirar hacia dentro y describe procesos para hacerlo. En su investigación ha descubierto que la psicoterapia es eficaz sólo en la medida en que entrena esta capacidad. Ha hallado, como muchos otros, que el mero hecho de aprender a fijarse en sucesos internos, sentimientos e imágenes es en sí mismo terapéutico. Por tanto, quizá haya un camino más directo para desarrollar los diversos rasgos de personalidad sobre los que se apoya la intuición. Cayce y otros que han estudiado la intuición parecen estar de acuerdo en que la meditación es el mejor entrenamiento y preparación para el desarrollo de la personalidad intuitiva. ¡No cabe duda de que es un proceso de mirar hacia dentro!

La meditación nos puede ayudar a desarrollar aspectos del perfil intuitivo. Por ejemplo, se ha observado que la meditación aumenta la independencia de campo. Esto tiene sentido, pues, a través de la meditación, la persona se vuelve más sensible y más familiarizada con las sensaciones y las señales internas.

En la meditación nos relajamos, de forma que las sensaciones, sentimientos y otras señales causan menos disturbios. Es más fácil dejarlas llegar y pasar. El investigador de la meditación Daniel Goleman teorizó que la meditación es como una forma genérica de psicoterapia, pues, mientras meditamos, llegamos a aceptar sin ansiedad todo lo que surge. Durante la meditación desarrollamos la unidad interior y la autoaceptación. Un estudio reciente sobre meditación y psicoterapia realizado por Herbert Benson, doctor en Medicina, de la Universidad de Harvard, confirmó esta teoría. Comprobó que los meditadores tenían diversas experiencias durante la meditación que aceleraban el proceso de la terapia: memorias de la infancia, nuevas vivencias internas, liberación de emociones reprimidas. Tales experiencias nos ayudan a sentirnos más a gusto con nuestro Ser interno, más tolerantes de sus expresiones.

El conocer nuestros sentimientos, el saber cuándo los estamos sintiendo, el ser capaces de detectarlos, de identificarlos, de respetarlos... Estos rasgos forman parte del paquete de autoaceptación que llega con la maduración, ya sea a través de la terapia, de la meditación o de la escuela de la experiencia de la vida. La intuición depende de ellos, pues es necesario estar en contacto con los sentimientos para reconocer la intuición. El aceptar los sentimientos, aun cuando no se correspondan con los propios pensamientos y razonamientos, forma parte del reconocimiento de la intuición. Todos estos componentes del perfil de la personalidad intuitiva pueden desarrollarse a través de la meditación. Está siempre al alcance de la mano. Es tan fácil como respirar —la inspiración de la energía que nos liga con toda la vida.

El sueño es una pequeña puerta oculta en los rincones más profundos y secretos del alma, que se abre a esa noche cósmica que era la psique mucho antes de que existiera cualquier consciencia del ego.

CARL JUNG

En el sueño, el alma busca la diversión real de la actividad real del ser. Aquellos que están más cerca del mundo espiritual son los que más a menudo conservan sus visiones y sueños al despertar.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 5754-3

ES MÁS QUE PROBABLE que sea un sueño el que nos proporcione nuestra primera experiencia paranormal. Mi propio interés por los sueños despertó por esta observación. Un amigo mío y gran artista, Jim Turrell, estaba muy interesado en la obra de Cayce y usaba sus sueños como guía. Yo había oído hablar del uso de sueños sólo en el contexto de la psicoterapia. Los sueños de Jim lo emocionaban y le daban una nueva dimensión a su vida. Un día me llevó a su nuevo estudio cerca de la playa en Santa Mónica. Me sorprendió cuando me dijo que había encontrado ese lugar —barato, amplio y maravillosamente situado— a través de un sueño. Su difunto padre, me contó, se le había aparecido en un sueño señalándole un edificio con grandes ventanas pintadas y diciéndole que sería un excelente estudio. Al despertar, mi amigo cogió el coche y empezó a dar vueltas hasta que encontró el edificio que había visto en sus sueños. Era justo lo que quería.

En otra ocasión, Jim vino a verme después de una larga ausencia y me dijo que había tenido un sueño en el que un amigo mutuo estaba en grandes dificultades. Decidió hacer el largo viaje para ver a nuestro amigo y comprobar si era cierto. Resultó que el sueño tenía razón, y pudo ayudarlo. Me impresionó no sólo su capacidad onírica y su confianza en sus sueños, que yo ya conocía, sino también su capacidad de esforzarse por un amigo. Todo formaba parte de lo que él llamaba «la experiencia Cayce»: el contacto con uno mismo y el servicio a los demás.

La vida de Jim estaba llena de emociones, y la idea de usar los sueños como guía me llamaba mucho la atención. Pero yo no había recordado ningún sueño desde mi infancia. A instancias suyas, decidí llevar un diario de sueños y así empecé una nueva relación con los mismos. Coloqué el diario al lado de mi cama y me dormí con la idea de que el día siguiente sería el primero de mi nueva vida. El día siguiente llegó, pero no así los sueños. También llegó el siguiente y el siguiente, y aún no llegaron los sueños. De hecho, ¡el primer día de mi nueva vida no llegó hasta tres meses después! Todo ese tiempo tuvo que estar mi diario cerrado al lado de mi cama, antes de que por fin me despertara con un sueño.

Pasaron otros cuatro meses antes de recordar mi segundo sueño. Mi tercer sueño no apareció hasta un año más o menos después de empezar mi diario. Pero ese primer sueño resultó ser uno de los más significativos de mi vida, pues me inició en el proceso espiritual de recuperación del alcoholismo. Como explica Charles Whitfield, doctor en Medicina, en *Alcoholism and Spirituality* (Alcoholismo y espiritualidad), ésta es una modalidad en boga actual-mente en el campo de la terapia de la Nueva Era. Aunque no me di cuenta hasta varios años después, este sueño resultó ser profético también del tipo de investigación onírica que más tarde habría de realizar. Escribí el libro *Getting Help from Your Dreams* (Cómo obtener ayuda de los sueños) sobre esta investigación y sobre todo lo que había aprendido como resultado de haber tenido tanta dificultad en recordar e interpretar mis sueños.

La fuente más común de experiencias paranormales

Las formas más comunes —y también las más útiles— de capacidad paranormal que uno puede desarrollar se hallan en los sueños. Seguramente no será una sorpresa saber que los sueños contienen información paranormal. Lo más probable es que cualquier experiencia que uno haya tenido que le haya llevado a creer en la realidad de la consciencia psíquica, haya aparecido en un sueño. Louisa E. Rhine (esposa de J. B. Rhine y cofundadora con su marido del primer laboratorio parapsicológico de Norteamérica en la Universidad de Duke) cuenta anécdotas de todo el mundo sobre experiencias paranormales, la mayoría de ellas relacionadas con sueños, en su libro *Hidden Channels of the Mind* (Los canales ocultos de la mente). Los investigadores de la Universidad de Virginia, tras examinar a estudiantes universitarios y vecinos de Charlottesville, hallaron que la mayoría de las experiencias paranormales de las que informaban los sujetos estaban relacionadas con sueños. Al revisar la investigación de más de 9.300 casos de experiencias paranormales documentadas, Ian Stevenson calculó que un 57% se daban en los sueños. En *Telepathic Impressions* (Impresiones telepáticas), el doctor Stevenson llegó a la conclusión de que los sueños eran la puerta grande hacia lo paranormal.

Probablemente tú también hayas tenido varias experiencias paranormales en sueños sin darte cuenta. A Cayce se le pidió que interpretara cientos de sueños, y muchas veces señaló la información paranormal en el sueño. En muchas de estas interpretaciones, así como en los casos documentados de otras fuentes, la persona no tenía ni idea de que el sueño fuera una fuente de información paranormal. A veces el sueño parecía corriente, otras veces no tan corriente, pero la idea de ser algo paranormal no se le ocurría a la persona hasta que un descubrimiento posterior se lo demostraba. Es muy probable que, si pudieras apuntar todos los sueños que has tenido, tanto los recordados como los no recordados, el examen de estos sueños te convencería de que ya has vivido varias experiencias paranormales.

La experiencia paranormal en los sueños de laboratorio

Uno de los experimentos de laboratorio más convincentes que demuestran la realidad de la ESP en sueños fue llevado a cabo en el Hospital Maimónides en Brooklyn. Montague Ullman, doctor en Medicina, y Stanley Krippner, doctor en Filosofía, los investigadores principales, dieron un informe detallado de este trabajo en *Dream Telepathy* (Telepatía onírica). Vale la pena describir su sencillo procedimiento, pues otros lo han adaptado para realizar sus propios experimentos, como también tú lo puedes hacer. Si participaras en uno de los experimentos en el Hospital Maimónides, dormirías en el laboratorio, conectado a monitores electrónicos usados para determinar cuándo estabas soñando. En otra habitación, una persona que actuara como tu «agente» estaría despierta toda la noche fijándose en un dibujo elegido al azar, intentando mandar las imágenes del dibujo a tu mente soñadora. El agente examinaría el dibujo, pensaría sobre él, lo visualizaría en detalle, recordaría vivencias personales evocadas por el dibujo, se imaginaría estar dentro de él, interactuaría con la escena y en general se metería personalmente en el dibujo, con el afán de cargar de emoción el mensaje de ESE. Cada vez que los monitores electrónicos indicaran que estabas soñando, un experimentador te despertaría para que apuntaras tu sueño. Al día siguiente, tanto a ti como a jueces independientes, se os mostrarían una serie de dibujos y se os pediría que identificarais el que el agente hubiera usado, sobre la base de los apuntes de sueños que hubieras realizado la noche anterior.

Por ejemplo, en un experimento, el dibujo usado fue el cuadro de Marc Chagall *París desde una ventana*, que muestra a un hombre observando el cielo coloreado de París. El cuadro contiene varios elementos distintivos: un gato con cara humana, varios hombres que vuelan por el aire y una silla de la que brotan flores. A continuación cito algunos extractos de los cinco sueños que se registraron esa noche: «Abejas que vuelan alrededor de flores,.., yo estaba caminando. Por alguna razón, digo «barrio francés»..., hablo con un grupo de personas que van a un santuario..., llevaban un sombrero que parecía el de un policía francés..., un tipo de arquitectura romántica —edificios, pueblo típico..., un hombre que camina por uno de estos pueblos. Decididamente sería el siglo xix..., atuendo francés..., subo andando la ladera de un monte por encima del pueblo,.., es algo festivo..., tipo carnaval»

El sueño refleja claramente el contenido del cuadro. Observemos, sin embargo, que los sueños están meramente influenciados por el cuadro; no tratan claramente sobre el cuadro o sobre la persona que intenta «mandar» la imagen. Si el soñador tuviera un sueño como ése fuera del laboratorio de ESP, es dudoso que lo reconociera como telepático.

Probablemente lo habría considerado como normal, sin sospechar que fuera resultado de la telepatía. Incluso en muchos de estos experimentos, el soñador no reconoce la semejanza entre el cuadro y los sueños, mientras que los jueces pueden ver la conexión claramente. Es probable que hayas tenido varios sueños como resultado de la telepatía y nunca lo hayas sabido.

Soñar el futuro

Cayce señaló que nunca ocurría nada significativo en nuestras vidas que no hubiéramos soñado primero. Tal vez soñar con acontecimientos futuros —sueños precognitivos— parezca más extraordinario que los sueños telepáticos, pero los estudios han revelado que los sueños sobre el futuro son mucho más corrientes que los sueños telepáticos. Un estudio tal, publicado en la revista *Psychology Today* de marzo de 1978, cuyo autor era el psicólogo David Ryback, indicó que el 8% de la población (casi dos millones de norteamericanos) había tenido un sueño que «se había hecho realidad». Quizá se deba a que los sueños sobre el futuro tienen más probabilidades de ser descubiertos, mientras que los sueños telepáticos no llegan a descubrirse.

El grupo del Maimónides pudo demostrar los sueños precognitivos en el laboratorio. Malcolm Bessent, un vidente que tenía fama de ser capaz de predecir el futuro, se ofreció para el estudio. El método del Maimónides se modificó de forma importante para comprobar la capacidad precognitiva de Bessent. Los cuadros que habían servido de estímulo en los estudios telepáticos se transformaron en experiencias multisensoriales. El plan era que, después de que Bessent se durmiera en el laboratorio y tuviera sus sueños, se elegiría un escenario al azar y se le expondría a una experiencia basada en ese escenario. La tarea de Bessent consistiría en soñar la experiencia antes de que ésta se hubiera elegido.

Cierta noche, en algunos de los sueños de Bessent aparecía lo siguiente; «... Impresiones de verde y morado..., pequeñas zonas de blanco y azul», «... Un edificio..., un paciente..., una bata blanca como la de un médico»; «Hostilidad hacia mí por parte de personas en un grupo con las que tengo trato diario..., eran médicos y personal sanitario»; «bebiendo..., comiendo».

A la mañana siguiente, un experimentador que no sabía nada de los sueños de Bessent eligió un escenario al azar. Resultó ser uno basado en el cuadro de Van Gogh *Pasillo del Hospital en Sant Remy* que refleja a un paciente en el pasillo de un hospital psiquiátrico. Los colores del cuadro son el naranja, el verde, el azul marino y el blanco. Después se le aplicó a Bessent la experiencia creada en el escenario de este cuadro: se puso música de la obra *Fascinación* de Rosza, y el experimentador, vestido con una bata blanca, se dirigía a él como «señor Van Gogh». Después se le mostraron varias diapositivas de enfermos mentales. A él mismo se le trató como a un paciente dándole una pildora y un vaso de agua. Se le «desinfectó» con acetona aplicada con un algodón y luego se lo llevó por un pasillo oscuro del laboratorio al despacho del experimentador. Bessent conocía al experimentador y le pareció extraño ser tratado de esta manera, aunque sabía que formaba parte del experimento. Tuvo la sensación de que había una indudable conexión subjetiva entre su sueño y las experiencias a las que se le sometió la mañana siguiente.

Los jueces independientes estuvieron de acuerdo. Cuando se les dio una transcripción de los sueños y ocho cuadros distintos con experiencias asociadas para evaluar, unánimemente eligieron la experiencia del «pasillo» como la más ajustada a los sueños de Bessent. En total, Bessent pasó 16 noches en el laboratorio intentando soñar precognitivamente el escenario que se eligiría para el día siguiente. En 14 de estos 16 experimentos, los jueces equipararon correctamente los sueños de Bessent con el escenario elegido a la mañana siguiente.

El enigma creativo del sueño

Muchos años antes de esta investigación, Edgar Cayce ya había dicho que los sueños eran la avenida más idónea hacia el conocimiento paranormal. Animábala la gente a recordar sus sueños, a estudiarlos. Indicaba que cualquier aspecto de la ESP, cualquier «realidad» que no se pudiera encontrar en un estado alterado de consciencia o cualquier otro «misterio» de la mente, incluso la muerte, podía experimentarse y explorarse en los sueños. También indicó que los sueños eran la forma menos peligrosa de explorar estas regiones. Al hacer esta afirmación, Cayce estaba hablando sobre una antigua tradición. Nada en la historia de la experiencia humana ha tenido un impacto tan profundo en la cultura como los sueños.

En su libro *Our Dream Mind: History and Psychology* (Nuestra mente onírica: Historia y psicología), Robert Van de Castle describe los sueños que dieron lugar a las religiones del mundo, tales como el budismo, el islamismo y el cristianismo, así como los sueños que llevaron a descubrimientos científicos, inventos y obras de arte. También describe sueños que han jugado un papel en la historia del mundo y que han influido en carreras políticas, que han llevado al descubrimiento de objetos o tesoros perdidos o han dado consejos de Bolsa. Los sueños han sido también una fuente de inspiración y un enigma para los filósofos.

Pero ¿qué es un sueño? ¿Qué pasa cuando soñamos? La experiencia nocturna parece real, y sin embargo no ocurrió realmente. Si el sueño es real, es alguna otra clase de realidad. Algunos lo han llamado una visión nocturna, sugiriendo que la experiencia era real pero en un plano distinto de realidad. Otros lo han llamado un viaje del alma, para explicar la presencia de escenas en lugares distantes. Cada explicación es un intento de aclarar la aparente realidad del sueño. Edgar Cayce incorporó ambos puntos de vista a su explicación.

Dormirse: el amanecer de la consciencia psíquica

Una forma de desarrollar la consciencia paranormal, según la sugerencia de Cayce, es ser más observador del proceso de dormirse. Cayce explica que, cuando nos dormimos, nuestra sensibilidad cambia a un nivel distinto de vibraciones, a una frecuencia diferente. Cuando estamos dormidos, surge nuestro ser paranormal. Se parece a las estrellas: siempre están ahí, pero no las podemos ver de día por el brillo del sol.

Cayce llamó al sueño la «sombra de la muerte». Dijo que era como la muerte en dos aspectos: primero, porque la consciencia pierde la noción de las condiciones físicas que rodean al cuerpo, y segundo, porque se despierta una consciencia más amplia que trasciende el tiempo y el espacio, una consciencia que se tiene después de la muerte. Cayce describió el despertar del «Sexto Sentido» en el sueño por un proceso similar. ¿Por qué no intentar mantenerse despierto para verlo llegar?

Al dormirnos, Cayce señala que nos hacemos menos conscientes en el sentido normal. La mente del cuerpo físico, el sistema de músculos cerebrospinal y las impresiones sensoriales se apagan. Puedes haber experimentado este tránsito, por ejemplo, al quedarte dormido delante de la televisión o cuando alguien estaba leyendo en alto. De pronto te has dado cuenta de que no has estado oyendo lo que pasaba, sino que estabas en tu propio mundo. Tu mente consciente se estaba durmiendo y estabas despertando a tu mente subconsciente.

Cayce puntualiza esta afirmación de que los sentidos se apagan, diciendo que permanecen alertas en el grado necesario para mantenerse en guardia y proteger a la persona que duerme. Dice que es como si durmiéramos «con un ojo abierto» por si algún acontecimiento nos exigiera despertarnos y actuar. Es probable que te despertaras de pronto delante del televisor o de la persona que estaba leyendo al ocurrir algo de especial importancia.

Mientras que la consciencia está apagando su respuesta a la mayoría de la información física, se está abriendo simultáneamente a información proveniente de la mente subconsciente. Dormirse puede definirse como el reverso de la situación usual: lo exterior se hace inconsciente, y lo subconsciente, consciente. Intercambiamos la realidad de vigilia por la realidad onírica. Éste es el cambio de vibraciones que corresponde con el dormirse: nuestros patrones vibratorios cambian y sintonizamos con un espectro diferente de la realidad. Otro aspecto de la afirmación de Cayce de que el

sueño es parecido a la muerte es que estamos aún conscientes de nuestra imaginación y de los procesos inconscientes, pues en ambos estados interactuamos con estas dimensiones. No es de sorprender, entonces, que a Cayce le preguntara a veces la gente a propósito de experiencias extrañas que ocurrían al dormirse. Oír voces, cambios extraños en la percepción del cuerpo, etc., son corrientes en el mundo de los sueños.

Cuando entramos en un sueño más profundo, dice Cayce, nuestros sentidos sufren un cambio. El oído, por ejemplo, se activa en todo el cuerpo. «Escucha lo que te dice tu cuerpo». ¿Has oído alguna vez ese consejo? Es una sugerencia de que prestes atención a las pistas sutiles que te da el cuerpo. La mente subconsciente hace precisamente eso durante el sueño. Actúa no sólo a través del cerebro, sino también a través de los centros linfáticos y del sistema nervioso simpático. Ése es el motivo por el que a menudo tenemos sueños sobre el estado del cuerpo que nos avisan de posibles problemas de salud antes de ser diagnosticados por un médico. En *The Dream Worlds of Pregnancy* (Los mundos oníricos del embarazo), de Eileen Stukane, se describe cómo las mujeres generalmente sueñan con el desarrollo del feto durante el embarazo.

Cayce nos hace imaginar que esa consciencia onírica es

como «escuchar» con el «tercer oído». Llama «sexto sentido» a la consciencia que despierta en nosotros al dormirnos. Es una forma de ESP. A medida que nuestra consciencia se difumina por el cuerpo, despertamos a nuestra consciencia paranormal. Los sueños son una de las experiencias de este sexto sentido.

¿Qué es un sueño?

Cayce equipara el proceso de soñar con el tema mítico y bíblico de la muerte y la resurrección. Cuando Jesús murió en su cuerpo, renació en una forma espiritual. Del mismo modo, en el proceso de dormirnos, morimos a nuestra existencia física, pero despertamos a nuestra realidad espiritual. Cayce indica que lo que sueña es el alma. Cuando nos dormimos, nuestra alma despierta. El sueño es una experiencia del alma.

¿Qué hace el alma cuando sueña? El alma tiene una consciencia universal que incluye sus recuerdos de experiencias en vidas pasadas, en particular de las lecciones que ha aprendido. El alma, que posee la sabiduría de la experiencia de muchas vidas, trae a colación esa perspectiva al revisar los acontecimientos y experiencias del día anterior. Esta evaluación de la vida de cada día desde la perspectiva general de varias vidas es algo así como el juicio que hacen los padres de los acontecimientos en la vida de su hijo. Los valores propios del niño pueden parecer irónicos, graciosos, tristes, conmovedores o esperanzadores al considerarlos desde la perspectiva más amplia del adulto.

El propósito de los sueños

El propósito que tienen los sueños es el de guiar. Del mismo modo que el padre evalúa el comportamiento del niño desde una perspectiva adulta, el alma examina también las experiencias de la persona desde el punto de vista del aprendizaje obtenido en muchas vidas. Es esta experiencia de evaluación lo que constituye el sueño y el propósito del sueño. Es una de las maneras principales que usa el alma para guiar a la persona. Lo que estamos haciendo, cómo lo estamos haciendo, hacia dónde vamos, se compara con dónde queremos verdaderamente ir y cómo queremos realmente ser. Los sueños son experiencias de descubrimiento —«¡Aja!»— cuando vemos desde el punto de vista del alma lo que significa para nosotros nuestra experiencia cotidiana. Podríamos decir que es la comparación de los ideales con la realidad.

¿Cómo funciona esta guía? Cayce usa de nuevo una de las palabras clave. Dice que la experiencia del alma (o percepción evaluadora) durante el sueño resuena dentro de nosotros después de despertar. El contenido del sueño que

recordamos es lo que podemos recordar de la experiencia del alma. Para el alma fue una experiencia de descubrimiento, pero nosotros lo recordamos como una historia con símbolos extraños. Aunque no comprendemos los símbolos o incluso si no recordamos el sueño, permanece en nosotros la resonancia de la experiencia del alma cuando despertamos. A veces despertamos en un estado de ánimo especial que es un remanente del sueño, un eco de la experiencia del alma. El alma, que ha formado durante muchas vidas un ideal tal como el del amor o la paz, compara ese ideal con las actividades previas del día cuando dormimos. Puede sufrir, lamentarse o desear que nuestra experiencia diaria pudiera beneficiarse de lo que se aprendió en el pasado. Estos sentimientos, el dolor y la pena, pasan a nuestro estado de ánimo del día siguiente, moldeando nuestras emociones y nuestro comportamiento. De esta manera, el alma se nos ofrece para guiarnos a través de sus sueños.

El punto de vista de Cayce sobre el funcionamiento de los sueños se parece a varias teorías actualmente de moda sobre el fenómeno de soñar. En primer lugar, está casi universalmente aceptado que los sueños son necesarios para nuestra supervivencia, que tenemos una necesidad de soñar. Los teóricos pueden diferir en lo que pasa en el sueño para que tenga tanta importancia. Muchos han adoptado la idea de que los sueños son la forma en que el cerebro pone orden en los recuerdos del día y los organiza para un almacenamiento prolongado, colocando los recuerdos recientes dentro del contexto de una vida entera de aprendizaje. Los experimentos han mostrado, por ejemplo, que una persona a la que se priva de soñar, probablemente tendrá un recuerdo más débil de los acontecimientos del día anterior. Un buen libro que representa este punto de vista es *Landscapes of the Night* (Paisajes nocturnos), de Christopher Evans. Su teoría de proceso informático es paralela a la visión de Cayce; ambos sostienen que los sueños son una forma de revisar la experiencia del día en función de la experiencia del pasado. Evans afirma que el cerebro revisa los acontecimientos del día igual que un ordenador; Cayce sostiene que es el alma quien hace la revisión, revisando recuerdos de más de una vida. La teoría de los sueños de Carl Jung encaja muy bien entre las teorías informáticas modernas y la de Cayce. Jung también creía que el propósito de los sueños era el de guiar. Jung no tenía reparo en referirse al alma como fuente de orientación, pues creía haber encontrado pruebas de que, durante los sueños, la mente era capaz de acceder a información más allá de las limitaciones de tiempo y espacio dentro de la vida de la persona. Jung concebía esta orientación como algo que operaba a través de un proceso al que llamó de «compensación». En su opinión, el sueño proporcionaba una experiencia compensatoria, algo que equilibraba las experiencias del día para hacer la experiencia total más completa. Su teoría de la orientación, por tanto, se parece mucho a la de Cayce, pues él también halló que la experiencia onírica conseguía a menudo el mismo propósito que el sueño. Jung creía que la interpretación de los sueños era algo que la persona consciente podía hacer para tener una mejor apreciación de sus movimientos internos, pero sin necesidad de realizar esos movimientos. Era mejor, creía, ser capaz de trabajar con el sueño, pues entonces se podría participar y cooperar con el movimiento iniciado por el sueño.

No tenemos que interpretar los sueños para que puedan funcionar para nosotros. Esto es razonable, pues recordamos muy pocos de nuestros sueños y entendemos menos aún. Si el sueño dependiera de nuestra capacidad de recordarlo y entenderlo para cumplir su propósito, estaríamos en un estado lamentable.

Recordar los sueños

Si tienes dificultad en recordar tus sueños, no estás solo. Las estadísticas sugieren que quizá hasta un 90% de la vida onírica de la población total no se recuerda nunca. Es, sin duda, una pérdida importante de un material valioso y una pérdida innecesaria. Cayce indicó que cualquiera podría recordar sus sueños con sólo un pequeño esfuerzo. Creía que la persona que no los recordaba estaba siendo sencillamente negligente.

Los estudios de laboratorio han proporcionado descubrimientos sustanciales de lo que afecta a la memoria de los sueños. Bajo condiciones ideales de laboratorio donde se puede despertar a la persona inmediatamente después de un sueño, el 80% de las personas guardan algún recuerdo del sueño. Si la persona se mueve mientras está despertando, el recuerdo del sueño será menor. Cuando más tiempo pase entre el momento del sueño y el momento en que la persona

se despierta, más difícil será recordar el sueño. Del mismo modo, cuanta más actividad mental haya entre la hora de despertar y la hora en que la persona intenta recordar el sueño, menos se recordará.

A no ser que uno aprenda a despertarse después de cada sueño durante la noche, el sueño que más probablemente se recordará será el último, que se habrá tenido poco antes de despertar por la mañana. En el momento de despertar, intenta pensar lo que has estado soñando. No te muevas. Quédate tumbado con los ojos cerrados. Examina cómo te sientes. Observa qué pensamientos pasan por tu mente. Cómo te sientes y lo que estás pensando son pistas importantes para saber lo que estabas soñando.

Los estudios experimentales han demostrado —y la experiencia personal lo ratifica— que la motivación para recordar los sueños es muy importante, casi tanto o más que la técnica, como sugirió Cayce. El tener una razón específica para soñar ayuda bastante. También es útil ponerse de acuerdo con alguien para hablar del sueño. Tu motivación para recordar tus sueños se expresa en tus actividades antes de acostarse. En uno de mis estudios observé que, cuando la gente escribe en sus diarios la noche anterior, es más probable que recuerden un sueño a la mañana siguiente. Parece que dedicar algún tiempo antes de dormir a una actividad introspectiva no sólo constituye la expresión de un interés por nuestros asuntos internos, sino que también nos facilita el recuerdo de los sueños. El poner un bloc y un lápiz en la mesilla también expresa una disposición a recordar un sueño, imaginarse a uno mismo haciéndolo al irse a la cama la noche anterior. El ensayar mentalmente la idea de despertar por la mañana con un sueño y describirlo es una autosugestión eficaz. Para mucha gente, estos pensamientos son suficientes para hacerles recordar sus sueños.

Si no tienes tanta suerte, yo tampoco la tuve. Debí esforzarme mucho y estudiar para aprender a recordar mis sueños. Aún no recuerdo regularmente mis sueños sin motivación o esfuerzo. He aprendido que es importante distinguir entre la capacidad de recordar un sueño, que puede ser innata o aprendida, pero no necesariamente utilizada, y la motivación para recordar sueños, que puede variar de un día a otro. Sólo si uno realiza un esfuerzo persistente para recordar sueños y aún no lo consigue, se puede concluir que puede haber algún problema —o bien la falta de desarrollo de la capacidad de recordar, o un bloqueo emocional.

Si te cuesta recordar sueños, a continuación ofrezco mi «prueba de esfuerzo» para ayudarte a determinar si lo que te falta es capacidad o motivación. Comprométete durante siete días a hacer lo siguiente: llévate un bloc y un lápiz a la mesilla. Al despertar por la mañana, quédate con los ojos cerrados durante al menos dos minutos. Durante este tiempo, simplemente espera para ver si te viene algún recuerdo de sueños. Entonces, sin salir de la cama, escribe en el bloc todo lo que se te ocurra, tanto si recuerdas el sueño como si no. Escribe cualquier sentimiento o pensamiento que pase por tu mente al despertarte. Escribe al menos una página entera, incluso si tienes que inventártela. Sucederá una de estas tres cosas: 1) recordarás un sueño o lo harás al día siguiente; 2) completarás fielmente el experimento de los siete días pero sin recordar sueños; 3) no podrás completar el experimento. Si estás en el segundo caso y te sientes defraudado, entonces es la técnica lo que debes desarrollar. Si no te importan mucho los resultados o si estás en el tercer caso, probablemente te estés bloqueando, y sugeriría que emprendieras la meditación. La meditación tiene fama de disolver bloqueos emocionales. No sólo mejora el recuerdo de los sueños, sino que también aumenta la capacidad de ESP, como veremos en el capítulo siguiente.

Así que no te preocupes. Si no recuerdas tus sueños, el aprender a hacerlo —tanto por el desarrollo de esa capacidad como por la práctica de la meditación para disolver los bloqueos— va a aumentar tu consciencia psíquica. La misma sensibilidad interna necesaria para aprender a recordar un sueño aparece también en la consciencia psíquica. Ambas exigen aprender a resonar con claves invisibles hasta que saltan a la consciencia. Yo atribuyo el despertar de mi propia consciencia paranormal al hecho de aprender cómo quedarme en la cama por la mañana pacientemente con la mente en blanco hasta que aparece finalmente la imagen de un sueño. Otro componente de recordar sueños es aprender a recordarlos en otro momento posterior del día debido a algún incidente «accidental». De nuevo, el aprender a ser sensible a la aparición de factores invisibles (en este caso, de un sueño recordado que el inconsciente nos recuerda) resulta rentable para desarrollar la sensibilidad a los sentimientos, imágenes y otros factores sutiles que son a menudo los medios que usan las impresiones paranormales. Conque ¡adelante!

El diario de sueños

El llevar un diario de sueños es el segundo paso en el trabajo con los sueños para desarrollar la consciencia psíquica. Acostúmbrate a escribir tus sueños. Esta costumbre no sólo te ayudará a convencer a tu inconsciente de que valoras tus sueños, sino que también te ayudará a apreciar la dimensión paranormal de los sueños.

Recuerda que la forma más común de experiencia para-normal en los sueños es adivinar el futuro. Toma ejemplo de John Dunne. Llevó un diario de sueños durante varios años, junto con un diario personal de sucesos y sentimientos del día. Luego, revisó los dos diarios y los comparó. Encontró muchos ejemplos en los que un sueño contenía una imagen que aparecía luego en la vida real. Concluyó que era igualmente probable que una imagen de un sueño estuviera basada en una experiencia del futuro que en una experiencia del pasado. Este descubrimiento lo llevó a escribir su libro tan conocido: *An Experiment in Time* (Un experimento en el tiempo).

He llevado diarios de mis sueños y experiencias cotidianas durante varios años y he encontrado los mismos patrones que Dunne. Sin saberlo en el momento del sueño, descubrí más tarde que muchos de mis sueños eran pre-cognitivos. Estos sueños precognitivos no eran siempre sobre el futuro. Algunos sí lo eran, sin duda, como Cayce anunció —como recordaremos, dijo que cualquier cosa importante que pueda ocurrirle a uno aparecerá primero en un sueño. La mayoría de mis sueños precognitivos trataban del presente, pero tomaban algo de experiencias futuras, a menudo trivialidades, para construir su trama. Si no hubiera llevado un diario y un bloc de sueños, no habría notado nunca estas correspondencias. Nuestro cuerpo onírico, si es necesario, puede extenderse hacia el futuro con la misma facilidad que hacia el pasado para encontrar las experiencias que quiere estudiar. No dejes de escribir tus sueños para que no te pierdas estos ejemplos fascinantes del alcance infinito de la mente.

La interpretación de los sueños a través de la sintonización

Lo que me atrajo al estudio de Cayce fue su convicción de que la gente podría aprender a interpretar sus propios sueños. En la época en la que dijo esto, resultaba una idea extraña. A lo largo de la historia, la interpretación de los sueños ha sido relegada a los expertos. Mucho antes de que el interés por los sueños se convirtiera en parte integral del «movimiento de potencial humano», Cayce animaba a la gente a aprender a interpretar sus propios sueños. Sostenía que los símbolos de los sueños provenían de dentro de nosotros, y por tanto nosotros éramos los mejores intérpretes de nuestros sueños. También nos instaba a considerar la interpretación onírica como un proceso, algo que debíamos realizar durante un periodo de tiempo con los sueños que tuviéramos. Es decir, en vez de pensar que los esfuerzos interpretativos sólo tendrían éxito si uno podía encontrar la interpretación correcta, se trataba de darse cuenta de que el mero hecho de intentar entender el sueño tiene un valor en sí mismo. Finalmente, ponía énfasis en la importancia de intentar encontrar algo como consecuencia de los esfuerzos de interpretación que uno pudiera aplicar o comprobar en la práctica, como un experimento para poner a prueba nuestra comprensión del sueño. Aseguró que nuestros sueños responden a nuestros esfuerzos por entenderlos.

Nuestro ser soñador es como una persona real que nos mira, intentando determinar nuestra actitud hacia ella. Cuando ese ser soñador nos ve hacer un esfuerzo, intenta ayudarnos presentándonos los sueños de nuevo, cada vez con una nueva faceta, facilitando la comprensión de ciertos símbolos, corrigiendo las interpretaciones erróneas, guiándonos en una dirección diferente para su aplicación. Jung se acercó a esta orientación cuando dijo que los sueños eran autocorrectivos en función de nuestros intentos de interpretarlos: pero no se aventuró a sugerir que jugarían un papel activo en ayudarnos a interpretarlos. Cayce prometió que esa ayuda estaría disponible para nosotros si nos decidíamos a intentarlo.

¿Hay técnicas específicas que se puedan usar para captar el mensaje de nuestros sueños? Cayce enseñó dos instrumentos principales: la sintonización y el reconocimiento de patrones.

Para sintonizar con un sueño, debemos meditar sobre él sentados tranquilamente y convirtiendo el sueño en el mantra o punto de concentración de la meditación. Muchas veces he comprobado, tanto conmigo mismo como con otros, el éxito de la siguiente técnica: comienza un proceso de meditación y en él pide a alguien que te lea el sueño en voz alta. A medida que escuches el sueño en el estado meditativo, aparecerán espontáneamente toda clase de nuevas ideas sobre el significado del mismo. Continuando en el estado de meditación, expresa en voz alta cualquier idea que te surja.

Otro nivel de sintonización es revivir el sueño en tu imaginación una y otra vez dejándote empapar de los sentimientos del sueño. Para Cayce, el sueño era una experiencia que el alma tenía mientras el cuerpo dormía. El alma guiaba la mente consciente a través de los efectos de resonancia de la experiencia onírica. El sueño mismo, pues, es la mejor versión del sueño, ya que, como dice el refrán norteamericano: «El sueño se basta sólo». Es decir, que, aunque el sueño pueda manifestarse con una serie de símbolos y experiencias extrañas, es sólo la forma en que estamos recordando la experiencia del alma. Si nos sintonizamos con la historia del sueño tal como lo recordamos, la experiencia del alma empezará a penetrar en nuestra consciencia. Como en la telepatía o en la clarividencia, donde la información se transfiere al sintonizar con las vibraciones del objeto de conocimiento, así se nos transfiere el significado de un sueño mientras nos sintonizamos con él.

Otro nivel de sintonización con el sueño es hacerse uno con él, con cada uno de sus símbolos. En la jerga actual, esto significa que uno se convierte mentalmente en el símbolo e interpreta su papel. Se imagina uno ser el árbol, el perro, el acto de correr. ¿Cómo se siente uno? ¿Qué otras imágenes y pensamientos surgen? Posiblemente se encuentre uno inmerso en un juego de la imaginación con elementos del sueño, manteniendo diálogos, cambiando los finales del sueño y haciéndose creativamente activo e influenciado por la trama del sueño mismo. La mayoría de los métodos expresivos modernos de interpretación de sueños pueden derivarse de la sugerencia de Cayce de meditar sobre el sueño.

La búsqueda de patrones

Aristóteles dijo una vez que, para llegar a ser un buen intérprete de sueños, uno tenía que aprender a reconocer «semejanzas». El ver semejanzas significa ser capaz de reconocer la similitud en los patrones. La afirmación más importante de Cayce sobre la interpretación de los sueños era que debíamos «correlacionar esas verdades» del sueño con las que encontramos en la propia vida. Es decir, encontrar parecidos entre los patrones del sueño y los patrones de la propia vida. Hay muchas formas específicas de correlacionar patrones.

Consideremos el sueño como un todo y busquemos el patrón de la trama del sueño. Busquemos el «tema» del sueño. Por ejemplo, si la canción infantil «El patio de mi casa es particular...» fuera un sueño, el patrón de la trama podría ser que «alguien tiene algo que es sólo suyo». El paso siguiente es encontrar un patrón similar en la propia vida. ¿Dónde en la propia vida hemos observado que hay algo que es sólo nuestro?

Examinemos los patrones inherentes a los símbolos específicos. Para empezar, se puede intentar localizar el origen de esos símbolos. Por ejemplo, ¿es la imagen un recuerdo de la infancia? ¿Es algo de la experiencia de ayer? ¿Se parece a algo en lo que estaba uno pensando, una preocupación, quizá? ¿Nos recuerda la imagen a un proceso orgánico: la digestión, la eliminación o la transmisión nerviosa? A menudo, la fontanería y la electricidad de una casa pueden equipararse al funcionamiento del organismo. ¿Acaso la imagen nos recuerda algo de nuestra educación religiosa? La religión es una fuente más frecuente de simbolismo onírico de lo que la gente suele creer, incluso entre personas que no se consideran «religiosas». Finalmente, el origen del símbolo puede estar dentro de la consciencia universal, puede ser lo que se denomina un símbolo universal. En la canción infantil norteamericana «Mary tenía una ovejita...», la oveja podría referirse a Jesús. El está siempre allí esperando a que lo llamemos, a menudo ignorado o sacrificado en favor de alguna meta de conveniencia, de la misma forma que a menudo ignoramos nuestro verdadero ser interior por quedar bien o dar la talla de otros. No debe uno desanimarse ante la idea de tener que estudiar y aprender sobre el simbolismo universal. Aunque sí es útil leer la literatura simbólica universal, no es realmente necesario. De hecho, el hacerlo suele

ser contraproducente, especialmente si esta clase de aprendizaje en los libros se convierte en una tentación de interpretar los símbolos mecánicamente. Si los símbolos universales pueden aparecer espontáneamente en los sueños independientemente de que nunca hayamos tenido contacto con ellos en nuestra vida, debe ser también cierto que podemos entender el significado del símbolo espontáneamente sin tener que cultivar la lectura. A menudo, cuando alguien tiene un sueño con un símbolo universal y se hace uno con él, actuando como si fuera ese símbolo durante un tiempo, algo de la comprensión universal contenida en el símbolo se filtrará a la consciencia de la persona. La naturaleza universal del símbolo conformará la imaginación de la persona a medida que avanza la interpretación de ese papel. Los sueños son una fuente bibliográfica completa. Según Cayce, lo único que hay que hacer es sintonizar con ellos, probar en la práctica las ideas resultantes, y el significado de los símbolos surgirá.

Comprobación de la interpretación por la aplicación

Cayce propuso que, si desarrollábamos al menos algún tipo de interpretación de los sueños y aplicábamos esa información de la mejor manera posible, los sueños siguientes serían más fáciles de entender y nos ayudarían a modificar nuestra captación de ellos para lograr su mejor comprensión. Tuve ocasión de comprobar esta hipótesis con un grupo de 200 miembros de la A.R.E. * que participaron en un experimento de 28 días sobre cómo buscar orientación en los sueños.

Los participantes intentaron resolver un problema personal desarrollando una solución en sus sueños, según el formato de mi programa de autoayuda The Dream Quest Workbook (Manual para la búsqueda de los sueños). El programa les ayudó a desarrollar ideas específicas a partir de sus sueños con relación a pasos que les condujeran a resolver el problema que habían elegido. Llevaban diarios de varios aspectos de su comportamiento durante el proyecto. Estos diarios medían la cantidad de sueños que recordaban, el grado de dificultad en comprender esos sueños sin un trabajo interpretativo, el tiempo que pasaban meditando y el esfuerzo necesario para aplicar el mensaje de un sueño a la solución de su problema personal. Al final del estudio usamos estos diarios para realizar un análisis estadístico de los patrones de comportamiento. El análisis confirmó la constatación de otro estudio anterior: que se recordaban más sueños la mañana después del día en que había meditación que en días en que no la había. La meditación, como ya mencionamos antes, ayuda a recordar los sueños. Sin embargo, en cuanto a los sueños mismos y al grado de dificultad de su comprensión, la meditación no tenía mucho efecto. Los sueños que seguían a días en que había habido actividades de aplicación de los mensajes de sueños anteriores resultaron ser mucho más claros en su significado que los sueños que seguían a días en que no se intentaba su aplicación.

El intentar entender los sueños funciona como la ciencia: hay que contrastar las ideas con experimentos, y se comprenderán los mensajes a menudo en lugares muy inesperados.

Soñar con un propósito: incubación de los sueños

En el estudio que acabamos de describir, los participantes estaban practicando una forma de «incubación del sueño», preparándose activamente para tener sueños que respondieran a sus necesidades. Encontraron respuestas a preguntas y soluciones a problemas por medio de un ciclo repetido de incubación de los sueños, su interpretación y la aplicación de ésta.

Los sueños hablan a nuestras necesidades y a veces también a nuestras intenciones específicas. Lo hacen tanto si se lo pedimos como si no; pero, cuando sí lo pedimos, podemos acelerar el proceso de familiarizarnos mejor con los sueños. Ocurre a menudo que alguien lee sobre un fenómeno onírico y ese mismo fenómeno le ocurre en un sueño posterior. La persona deseaba una experiencia personal, y sus sueños se la proporcionaron. Eso es un proceso de incubación de

sueños no intencionado o inconsciente. Incubar un sueño es plantar una semilla de un sueño, dejándola brotar para convertirse en una verdadera experiencia onírica.

La incubación intencionada de los sueños implica pedir conscientemente una clase concreta de sueño o un sueño sobre un tema específico. Cayce aconsejaba a menudo que «soñáramos con un propósito». Debemos olvidar la idea generalizada de que los sueños son gorjeos arbitrarios o espasmos mentales involuntarios. Nos debemos a nosotros mismos aprender de la experiencia que los sueños son instrumentos para guiarnos. Cayce nos invita a dormirnos dándonos cuenta de que podríamos ser guiados mientras dormimos de forma que podamos pensar entonces en qué queremos ser guiados. Dicho de otro modo, sugirió que consideráramos los sueños como una fuente de respuestas y que nos dirigiéramos a ellos con premeditación y preparación. Eso es la incubación de los sueños.

Hay muchas formas de practicar la incubación de los sueños. Lo que hacemos durante el día, lo que ocupa nuestra mente y nuestros intereses más intensos influirán notablemente sobre nuestros sueños. Los sueños también tienen tendencia a completar «asuntos pendientes» y tareas incompletas. Es posible incubar un sueño sin ninguna técnica específica, simplemente pensando durante todo el día sobre el propósito que se tenga al soñar. Se deben realizar actividades acordes con ese propósito.

Mi mujer, por ejemplo, soñó con la casa que debíamos comprar antes de que la encontráramos. ¿Cómo incubó ese sueño? Como todo el mundo, hicimos una lista de las características que debía tener nuestra casa. Miramos los anuncios del periódico. Fuimos por toda la ciudad buscando casas y hablando sobre dónde nos gustaría vivir y sobre la importancia de una casa para nuestras necesidades familiares. La mañana en que íbamos a encontrarnos con el agente inmobiliario, mi mujer se despertó con un sueño de una casa determinada. En él aparecían muchos detalles de la casa e indicaba que estaba situada al lado del agua. Cuando el agente inmobiliario nos llevó a mirar casas, la primera que vimos no era muy atractiva por fuera. Sin embargo, por dentro era exactamente como la del sueño de mi mujer. Al mirar por una ventana trasera, ¡descubrimos que se encontraba a la orilla de un lago! Nos quedamos atónitos ante la increíble correspondencia. En el sueño estábamos felices en esta casa. Decidimos hacer un esfuerzo económico y comprarla. Diez años antes, Jim Turrell me había inspirado encontrando su estudio a través de un sueño, y ahora mi mujer había canalizado un regalo similar para nuestra familia. Éste fue un caso de incubación de un sueño precognitivo simplemente por medio de actividades normales dirigidas a intentar alcanzar un objetivo importante.

Otra forma de incubar un sueño es dedicar un tiempo antes de acostarse a escribir en el diario de sueños con el fin de desarrollar un objetivo específico para el sueño. En *Living Your Dreams (Cómo vivir los sueños)*, Gayle Delaney sugiere que escribamos nuestra pregunta hasta poder formularla en un par de palabras que condensen eficazmente lo que necesitamos saber. Al dormirnos, debemos repetir mentalmente esta frase de incubación onírica una y otra vez. Seguramente generará un sueño sobre esta pregunta. Se ha observado en el laboratorio de sueños que lo que la persona piensa al dormirse aparece a menudo en los sueños de esa noche. Tanto si se repite específicamente una pregunta formulada de una forma especial como si estamos preocupados por un tema debido a nuestros esfuerzos durante el día, tendremos tendencia a soñar con lo que nos ocupa mentalmente.

Cayce nos recuerda que los sueños nos pueden llevar a cualquier región de la vida que deseemos explorar, a condición de que durante el día hayamos estado trabajando en esa dirección. Parafraseando la ley de la correspondencia: «Lo que está en la vigilia, está en el sueño, lo que importa es lo que está en la mente». Tanto si lo queremos como si no, la probabilidad estadística indica que la primera experiencia de nuestras capacidades paranormales se dará en un sueño.

La meditación es vaciar el ser de todo lo que impide que las fuerzas creativas puedan surgir por los canales naturales del hombre físico para ser diseminadas a través de esos centros y fuentes que crean las actividades del hombre físico, mental y espiritual

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 281-13

La telepatía y la clarividencia no son la meta de la práctica del yoga. Son efectos secundarios de esta práctica. La Consciencia Cósmica y la Penetración Universal son la naturaleza inherente de la mente. La mente individual no siente su forma cósmica debido a las impurezas. Sólo cuando estas impurezas han sido eliminadas, empieza la mente a sentir la penetración cósmica. Esta pureza sólo se consigue a través de la práctica de la meditación y de la contemplación según el sistema clásico del yoga.

PATANJAU

DESDE QUE PÁIANJALI compiló los Yoga Sutras* en el siglo II a. de C, es sabido que uno de los efectos de la meditación regular es la aparición de los siddhis, o poderes paranormales especiales. En todos los siglos posteriores, la meditación se ha convertido probablemente en la práctica más valorada para el desarrollo de la consciencia psíquica. El consejo de Patanjali con relación a los poderes paranormales —ignorarlos, porque son una distracción de la verdadera meta de la meditación— ha sobrevivido también como una máxima de sabiduría compartida por santos y místicos de todos los tiempos. Cuando la gente acudía a Cayce describiendo toda clase de fenómenos que ocurrían durante la meditación — experiencias extracorporales, oír la música de las esferas, comunicación con los muertos, etc.—, éste solía aconsejar que no les dieran importancia y que volvieran a la concentración meditativa. Si la meta que uno tiene es la unión consciente con lo infinito, la meditación es el modelo más sucinto de que disponemos para el desarrollo del conocimiento psíquico consciente. La meditación se ha asemejado al arte de morir. En la práctica, supone un abandono del mundo físico, un abandono de la identificación con el cuerpo. Es una forma de invitar conscientemente, lenta y naturalmente, a una experiencia en el umbral de la muerte. Las personas que se han visto transformadas por una experiencia en el umbral de la muerte suelen descubrir que la consciencia psíquica es una expresión natural del sentido de unión con la vida. Es necesario abandonar los viejos conceptos de uno mismo y crecer espiritualmente para llevar con elegancia el desarrollo de la consciencia psíquica. La meditación organiza el propio desarrollo espiritual en una secuencia armónica, facilitando así la transición de la identificación con un cuerpo finito a la aceptación de la consciencia infinita. En otras palabras, si uno quiere hacerse vidente de una forma elegante, debe dejar que esta capacidad madure por la práctica de la meditación. Éste es el consejo que dan todos los maestros espirituales.

La meditación y la ESP: la evidencia científica

¿Cómo sabemos que la meditación potencia la ESP? Tenemos pruebas experimentales. En un estudio de 16 pruebas experimentales, Charles Honorton, que actualmente trabaja en el laboratorio psicofísico de Princeton, encontró que nueve de estos experimentos aportaban evidencia positiva de que la meditación potenciaba la ESP. Calculó que la probabilidad de que tales resultados consistentes ocurrieran por casualidad era de ¡1 trillón a 16! Una probabilidad bastante favorable a la meditación. Vamos a examinar algunos de estos estudios.

El primer experimento científico de este tipo fue llevado a cabo por Gertrude Schmeidler, del City College de Nueva York. Inicialmente pidió a varios estudiantes que intentaran adivinar el contenido de unas tarjetas de ESP. Los resultados fueron poco positivos. La prueba fue seguida de un breve ejercicio de meditación de yoga. Cuando volvió a pasar la prueba de las tarjetas de ESP, los estudiantes obtuvieron el doble de aciertos que la vez anterior y mostraron un efecto

significativo de ESP. Su sencillo experimento mostró que incluso un breve periodo de meditación mejora la consciencia psíquica.

En contraste con ese sencillo experimento, uno de los estudios más ambiciosos sobre el efecto de la meditación en la ESP fue realizado por Karlis Osis y Edwin Bokert, de la Sociedad Americana de Investigación Psíquica. En lugar de emplear personas sin experiencia previa en la meditación, usaron personas expertas en ello desde diversidad de disciplinas: Meditación trascendental, zen, etc. En este estudio los meditadores se reunían una vez por semana en sesiones de dos horas. Estas reuniones duraron seis meses, por lo que el estudio no se basó en una sola sesión, sino en 25. En cada reunión había un periodo de meditación de 30 minutos. Después completaban un cuestionario referido a lo que había ocurrido durante la meditación. A continuación, los investigadores realizaban dos pruebas de ESP.

La primera prueba era bastante especial. Imaginémoslo desde el punto de vista del sujeto. Se le tapaban los ojos y delante de él se colocaba algo parecido a un tablero de ajedrez con cinco filas y cinco columnas, dando un total de 25 recuadros. Los recuadros tenían relieve, de forma que se podían sentir con los dedos. Se le decía que había un recuadro «correcto» que debía elegir. Se le pedía que palpara el recuadro correcto y que pusiera en él su dedo para señalar su elección. Mientras tanto, una cámara de televisión tomaba un primer plano de su mano en el tablero, y un observador en el cuarto contiguo tomaba nota de ello. Delante de este observador había un tablero similar con una marca roja en el recuadro «correcto». Aunque el sujeto no podía oír ni ver nada, el observador le estaba «animando», intentando conseguir que eligiera el recuadro correcto.

La segunda prueba era parecida a la que se usó en los experimentos de telepatía onírica del Maimónides. La diferencia era que el sujeto, en lugar de estar dormido y soñando, recibía instrucciones de relajarse y concentrarse en pensamientos e imágenes. Mientras tanto, en otra habitación, el emisor elegía al azar un dibujo para transmitirlo telepáticamente. Las impresiones del sujeto se registraban palabra por palabra. Después, los jueces comparaban estas impresiones con una serie de dibujos que incluía el que el emisor había intentado transmitir.

Los sujetos dieron muestras de evidencia positiva de ESP en ambas pruebas. Entre las muchas cualidades de la experiencia de meditación que se midieron (grado de relajación, serenidad, concentración, intrusión de pensamientos), el factor más importante para el funcionamiento de la ESP era la «receptividad y trascendencia» que se lograba en la meditación. Si el sujeto indicaba que durante la meditación sentía que se unía con el mundo exterior, fundiéndose con los otros, que sentía la unidad con el grupo y cambios en la forma de experimentar las cosas, o que sentía amor, alegría o seguridad, entonces ese sujeto muy probablemente mostraba evidencia de ESP en las pruebas.

Este resultado nos parecerá seguramente familiar. En el capítulo 2 se trató el trabajo de LeShan que indicaba que los sentimientos de Ser Uno eran característicos del estado mental del vidente y de sus experimentos entrenando a la gente para conseguir esa consciencia de Lo Uno en su relación con los demás, resultando en interacciones paranormales. El estudio de Osis y Bokert demostró la misma conexión entre la experiencia de Lo Uno y la consciencia psíquica, y que la meditación era claramente un camino para llegar a esa experiencia.

¿Qué sucede en la meditación?

Vamos a observar a un científico que estudia la meditación. En el fondo del laboratorio hay una habitación tranquila y con luz tenue donde vemos una cómoda silla reclinatoria. Al lado hay un equipo electrónico para tomar registros del sujeto que está en la silla. El científico da instrucciones al sujeto para esta meditación experimental.

«Intenta sentarte con la espalda recta para que tu postura sea equilibrada. De esa forma, tu cuerpo no tendrá que gastar mucha energía en mantenerte erguido. Ahora, cierra los ojos y déjate relajar. Observa que, cada vez que tu cuerpo exhala, se relaja. Deja que tu atención se concentre en la entrada y salida del aire. Cada vez que sale, te relajas más. Cada vez que entra el aire, deja que entre también el pensamiento: «uno». Déjate pensar la palabra «uno» cada vez que entra el aire. No hagas ningún esfuerzo, deja simplemente que tu mente piense «uno» con cada aliento que

tomas, como un pensamiento automático. Tu mente se distraerá. Es natural. Cada vez que descubras que tu mente se ha distraído, tráela suavemente de nuevo al punto de la respiración, pensando la palabra «uno» cada vez que inspiras.

«Sigue haciendo esto ahora. Al final del periodo de meditación, te diré cuándo hay que parar.»

Con estas sencillas instrucciones, el científico ha «iniciado» al sujeto en lo que se ha llamado la «meditación clínicamente estandarizada» desarrollada por Patricia Carrington, de la Universidad de Princeton. Es un tipo de meditación genérica basada en elementos comunes a las diversas escuelas de meditación. Incorpora la concentración en la respiración, como en la meditación zen, así como la concentración mental repetitiva (la palabra «uno») o mantra, como se usa en la meditación trascendental. El uso de esta forma estandarizada de meditación facilita a los científicos coordinar sus esfuerzos de investigación. Ahora, pasemos a la sala de control y veamos lo que observa el científico de la meditación del sujeto.

Hay cables que salen de los monitores conectados al cuerpo del sujeto y que culminan en los diversos mandos e indicadores en la sala de observación. Un ordenador lleva el registro de todas las señales. Hay muchos signos de que el sujeto se está relajando. El ritmo cardiaco se hace más lento, y la presión sanguínea baja un poco. La respiración se hace más lenta y regular. El análisis de la sangre del sujeto muestra cambios en la química de su organismo, indicando que el ritmo metabólico está bajando. El informe sobre las ondas cerebrales empieza a mostrar la presencia del ritmo alfa, una onda suave de unos 10 ciclos por segundo. Viene y va, alternándose con la más típica onda beta, una onda apretada, confusa e irregular, asociada con el pensamiento normal de vigilia. Poco a poco, la onda alfa se va haciendo predominante. Primero en un lado del cerebro y ahora en ambos. El registro de alfa de los dos hemisferios cerebrales empieza entonces a mostrar signos de sincronización a medida que ambas ondas empiezan a subir y bajar juntas en una armonía lenta y estable.

Estamos presenciando el patrón típico de cambios fisiológicos en la meditación. La imagen es de sosiego, de bajar el tono y de simplificación. Es como si pusiéramos arena en un vaso de agua, lo revolviéramos y lo dejáramos que se fuera poco a poco asentando y clarificando. ¿Qué más puede estar sucediendo? Vamos a escuchar lo que le pregunta el científico al sujeto sobre su experiencia de meditación, sobre lo que ocurrió al otro lado:

«Fue muy relajante —responde el sujeto—. ¿He estado realmente meditando durante 20 minutos?, me pareció que sólo habían pasado unos pocos minutos. Era raro al principio. Me daba demasiada cuenta de mi respiración y me parecía que el corazón me latía muy fuerte. Sentía mi pulso por todo mi cuerpo.

»A1 principio era fácil concentrarme en la respiración, pero pronto mi mente empezó a distraerse. Podía traerla de nuevo a mi respiración, pero tenía que repetirlo continuamente. Creo que mi mente no paró nunca, pero después de un rato parecía diferente. Como si los pensamientos estuvieran en otro sitio, supongo, porque parecía que yo no les hacía ningún caso. ¡Era tan tranquilizador estar con mi respiración!

»Casi parecía que la respiración misma decía "uno", porque ¡era tan automático! Parecía que estaba oyendo la palabra "uno" sin pensarla yo mismo. La palabra parecía cambiar también, a veces más suave, luego fuerte, cerca, lejos, muy grande, luego muy pequeña, y a veces parecía que era otras palabras, como "uno". Después, de pronto capté su señal y me di cuenta de que estaba meditando. Creo que olvidé dónde estaba.»

El sujeto mencionó que, después de un rato, la palabra clave «uno» empezó a cambiar. Los psicólogos que han estudiado la meditación han observado que ejerce un efecto dramático sobre la atención y la percepción. El sujeto está privado casi por completo de la estimulación externa. Como en la privación sensorial. La concentración interna es repetitiva, predecible —digámoslo, es aburrida—. La mente consciente está acostumbrada a tener varias cosas a las que atender, y, cuando tiene que concentrarse en lo mismo una y otra vez, empieza a inventar cambios en la forma en que lo experimenta. Observemos también que el sujeto dijo que sus pensamientos nunca pararon, pero que, después de un tiempo, simplemente los ignoraba. Ya no evocaban una reacción. Después de un rato, la mente ya no responde; está quieta.

Recordemos el ejercicio en el capítulo 2 donde uno se concentraba en cierta palabra o imagen y no la dejaba cambiar. Recordemos cómo la mente se distraía y cómo la imagen cambiaba. Después nos dábamos cuenta de una consciencia

de fondo que era un mero testigo. Quizá recordando esa experiencia podamos apreciar algo de lo que ocurre en la consciencia durante la meditación. La tendencia natural de nuestra mente de tener algo entretenido a lo que prestar atención se frustra durante la meditación. Lo repetitivo del proceso de meditación libera a la mente de su «adicción» a la sensación. Pasa por un «mono», y luego, gradual y sutilmente, deja de dar respuesta. Más exactamente, la consciencia se desliga de su enganche con lo que hay en la consciencia. En la meditación, como en el sueño, la mente consciente se retira o se aparta al verse privada de las sensaciones que necesita. Si el meditador no se duerme, la consciencia se purifica, se desnuda y se hace visible como una presencia propia. Esta cualidad de presencia puede estar en todas partes y en cualquier sitio al mismo tiempo. Éste es el principio de la experiencia meditativa de Lo Uno, que ha de despertar el conocimiento paranormal.

La imaginación del meditador

¿Qué más sucede en la meditación? Para descubrirlo, tendríamos que preguntar a los maestros, pues la ciencia no ha llegado mucho más lejos de lo que se acaba de describir. Cayce sostenía que lo demás que ocurría dependía de la intención con que uno meditaba. Los investigadores estarían de acuerdo con Cayce en que lo que ocurre en la meditación no está totalmente determinado por la técnica, sino también por la intención y las expectativas. Los maestros de diversas tradiciones aportan intenciones enraizadas dentro del lenguaje de su tradición. La tradición modela la imaginación del que medita. Como explicábamos en el capítulo 3, la imaginación es el aspecto de la mente que crea los patrones. La imagen de la meditación determina el patrón vibratorio que la gobierna.

Algunas tradiciones ponen énfasis en la libertad que se desarrolla en la consciencia. A medida que la atención se libera de su dependencia de la sensación, puede volverse hacia sí misma. La consciencia se libera del cuerpo y lo deja atrás en su exploración de niveles más elevados de consciencia espiritual. Al liberarse del cuerpo de experiencia sensorial, se trasciende la muerte, pues la vida ya no equivale al apego a un cuerpo. Psicología del yoga de Patanjali es un buen ejemplo de esta actitud.

Otras tradiciones ponen el énfasis en la espiritualización del cuerpo mismo. A medida que logramos estados más elevados de consciencia, estas vibraciones elevadas afectan al cuerpo. Del mismo modo que un pedazo de carbón se transforma en un diamante por una presión intensa y prolongada, el cuerpo humano se transforma en un cristal radiante. A medida que cada célula del cuerpo logra la consciencia cósmica, nace un nuevo ser. La traducción de Richard Wilhelm de *El secreto de la flor de oro** es un buen ejemplo de este enfoque, y es similar a lo que Cayce ve que ocurre en la meditación.

Los niveles más profundos de la meditación están en función de la imaginación espiritual del meditador —de la tradición religiosa o espiritual que él o ella aporte a la meditación. El papel de la imaginación en la meditación era un tema importante para Cayce. No la imaginación en el sentido de inventar cosas, sino como una dimensión creativa y modeladora de la mente. Cómo imaginamos la meditación afecta a su experiencia.

En una ocasión oí a Cayce hablar sobre ello de esta forma: «Si creéis que la meditación consiste únicamente en dejar la mente en blanco, entonces eso es lo que lograréis, una mente en blanco: ¡nada! La meditación es un viaje; si no tiene un destino concreto, ahí es probablemente adonde no llegará... con suerte.

Una visión clarividente de la meditación

Es importante darse cuenta de que en la meditación no es la mente del meditador la que controla la acción. En la meditación nos abrimos a ser influenciados. Si no lo hiciéramos, no sería meditación. La meditación es un rendirse a un poder más alto. ¿A qué clase de poder más alto podríamos estarnos rindiendo? Cayce nos decía que eligiéramos la

fuerza de influencia que estábamos buscando. También se da un efecto psicoquinético en la meditación —de la mente sobre la materia. Cayce vio que, durante la meditación, las fuerzas psíquicas estimulaban el sistema endocrino del cuerpo y los centros psíquicos estimulaban el sistema endocrino del cuerpo y los centros psíquicos asociados a él. El origen y el patrón de esta estimulación es importante.

Podemos imaginar fácilmente, especialmente tras el libro de Whitley Streiber *Communion*, la posibilidad de que haya seres extraterrestres operando en los planos invisibles de existencia. A través del contacto telepático entran en nuestra consciencia. Quieren experimentar la consciencia en cuerpos humanos. Más significativamente, por medio de los poderes de su mente, con una capacidad psicoquinética, estos seres actúan en nuestro cuerpo. Están intentando, sin que nos demos cuenta, realizar cambios funcionales en nuestro cuerpo para poder habitarlo, fusionándose con nosotros para crear una nueva síntesis de ser. Cayce nunca sugirió que seres extraterrestres pudieran entrar a través de los chakras abiertos durante la meditación. Pero sí describió casos en los cuales espíritus de personas difuntas intentaban entrar en el meditador, aprovechándose de su receptividad psicológica y de la vulnerabilidad de sus centros psíquicos. En *Meditación: A Step Beyond with Edgar Cayce* (*Meditación: Un paso más allá con Edgar Cayce*), M. E. Penny Baker describe el caso de un hombre que empezó a meditar sin prestar atención a los aspectos espirituales. Usó técnicas para abrir los centros y se encontró dominado por influencias de espíritus desencarnados. Gradualmente, una entidad tal pudo tomar posesión completa de su mente y de su cuerpo. Cuando estos centros psíquicos se abren de una forma desequilibrada, pueden ocurrir trastornos psíquicos. Aprenderemos más sobre el problema de estos disturbios, llamados crisis de Kundalini, en un capítulo posterior.

Si se usa correctamente, la meditación puede abrir los centros psíquicos de una forma eficaz para lograr una transformación positiva del cuerpo.

Las tradiciones orientales estructuran la meditación para asegurar un progreso suave y constructivo. Él hijo de Cayce, Hugh Lynn Cayce, y el psicólogo Herbert B. Puryear, ambos expertos meditadores y estudiosos de las enseñanzas de Cayce sobre la meditación, hallaron que el texto chino *El secreto de la flor de oro* era uno de los mejores escritos orientales sobre los fenómenos de la meditación que Cayce describió en su visión clarividente. Sorprendentemente, también hay una tradición occidental que constituye una guía potencial para la apertura constructiva de los centros psíquicos: el Apocalipsis. Cayce lo interpretó como una promesa o profecía de lo que le ocurrirá a cada persona que medite. El resultado final es una transfiguración del cuerpo y de la persona del meditador. La persona se convierte en una realización de Dios en la medida en que el cuerpo y la mente del meditador se transforman de modo que la consciencia de Dios pueda habitar en la persona. Cayce insistía sin embargo en que la propia voluntad de la persona era importante para determinar lo que ocurría durante la meditación. Para que la consciencia divina pudiera tomar el control en la meditación, en lugar de cualquiera otra fuerza, el meditador tenía que querer que fuera así. La imaginación del meditador es crucial como modeladora creativa de las energías psíquicas.

Las imágenes en la meditación

Las imágenes entran en la meditación ya sea implícitamente, por la tradición del meditador, sus supuestos o expectativas, o bien explícitamente, por técnicas específicas de imágenes usadas en la meditación. La meditación es un proceso psíquico en el que la energía, las fuerzas espirituales o del alma afectan al funcionamiento del cuerpo. El uso que hace la mente de las imágenes modela la forma en que esa energía afectará al cuerpo. El aspecto creativo de la mente al modelar las vibraciones determina los resultados.

En la meditación, a medida que la atención se aleja de los sentidos y se vuelve hacia la mente misma, el meditador está «elevando el nivel de vibraciones». Esto significa que el meditador armoniza menos con el nivel sensorial de vibración y más con el nivel mental, que está un paso más cerca del nivel espiritual de vibración. «Liberarse de lo físico» da relativamente más margen de influencia sobre lo que está ocurriendo a los niveles mentales y espirituales. El aspecto

imaginativo de la mente del meditador ejerce, pues, una poderosa influencia en cómo se manifiesta la energía espiritual en lo físico.

En *Meditation and the Mind of Man* (Meditación y la mente del hombre), Herbert Puryear y Mark Thurston explican este proceso con una analogía. Consideremos el fenómeno de una diapositiva fotográfica proyectada en una pantalla. Primero, la luz del proyector proporciona la energía; esto es análogo a la fuerza espiritual. La diapositiva dentro del proyector modela la energía; esto es análogo a la mente imaginativa. La imagen proyectada en la pantalla es el resultado; esto es análogo a la manifestación a nivel físico. Nuestro estado normal de vigilia se puede comparar a estar sentado en un cine con todas las luces encendidas. La imagen que se proyecta en la pantalla se ve muy pálida. Como podemos ver claramente dentro del cine, nuestro entorno nos afecta tanto o más que lo que aparece en la pantalla. Pero, cuando se apagan las luces, la imagen que se proyecta en la pantalla capta nuestra atención. Y del mismo modo en la meditación, cuando los sentidos se hayan acallado, las fuerzas espirituales tendrán un mayor impacto psicoquinético sobre el cuerpo, y la naturaleza de este impacto estará gobernada por la imagen elegida por el meditador.

Las imágenes pueden afectar al cuerpo, como veremos más adelante, y tal meditación con imágenes tiene una enorme fuerza. Algunas técnicas de meditación implican usar ciertas imágenes junto con ejercicios de respiración para abrir centros psíquicos específicos. La apertura de un solo centro psíquico puede llevar a extraños fenómenos. La energía psíquica inunda ese centro con efectos correspondientes sobre la glándula asociada con él. La glándula se vuelve demasiado activa y empieza a afectar el resto del sistema endocrino, que intenta adaptarse al trauma. La meditación sobre un centro particular no lleva necesariamente a ser vidente, sino a ser objeto de fenómenos para-normales.

Las tradiciones orientales tienen ejercicios con visualización, cánticos y patrones respiratorios para abrir cada centro. Tales meditaciones pueden ser útiles —especialmente si están supervisadas por alguien con experiencia en tales métodos— para actuar sobre problemas en la vida de una persona. Cayce indicó que los recuerdos kármicos están almacenados en los centros de energía. Al abrirlos uno por uno, se liberaría la energía de estos recuerdos, con un efecto pronunciado sobre la persona. Ése es el motivo por el que las crisis de Kundalini a veces contienen extrañas experiencias de «flashback», intensas emociones y poderosos efectos físicos. En manos de guías expertos, tales experiencias pueden convertirse en fuentes de transformación. Cayce, sin embargo, siempre se apartó de métodos de desarrollo que exigieran a la persona consultar a un experto, y en su lugar sugirió métodos que permitían a la gente acceder a su herencia espiritual desde dentro de sí mismos.

Las tradiciones orientales también apuntan los peligros del procedimiento de chakra único e insisten en que, para los fines del desarrollo espiritual, es mejor abrir los chakras como un sistema completo bajo la influencia de los centros más elevados. Para un enfoque holístico del desarrollo espiritual, que es el contexto recomendado universalmente para el desarrollo de la consciencia psíquica, Cayce recomienda seleccionar con cuidado las imágenes que se hayan de usar en la meditación. Él también defendía un modelo de despertar el sistema completo basado sobre el efecto integrador natural de los centros más elevados. Como más adelante veremos, Cayce creía que el «Padrenuestro» era una fórmula para tal integración de orden superior.

Cayce recomendó usar una afirmación durante la meditación, una frase u oración basada en el ideal que la persona deseaba regir la meditación. Un ideal se refiere a un modelo altamente valorado que se usa como medida. El meditador deberá elegir una afirmación que exprese el modelo correspondiente a su valor más elevado. Puede ser algo tan simple como la palabra «amor». Puede ser una expresión, o una oración; Cayce mencionó algunas de las suyas además del «Padrenuestro». Sugirió que, para empezar a meditar, la persona repitiera la afirmación hasta que quedara bien establecida en su mente, y que después simplemente se concentrara en el sentimiento que le producía la afirmación, dejando que la vibración del sentimiento resonara en el cuerpo. Al sugerir que el meditador sintiera la idea como una vibración en el cuerpo, Cayce se estaba refiriendo al proceso por el que la influencia vibratoria de un patrón en la mente tiene consecuencias físicas. Es un proceso de armonizarse con las vibraciones de la idea. La imaginación del meditador, en el sentido de la dimensión creativa de la mente, da significado —patrón y propósito— al influjo de las fuerzas psíquicas que actúan sobre el cuerpo durante la meditación. El efecto, según Cayce, llegaba hasta el extremo de lo que él llamaba las «fuerzas rotatorias» de los átomos del cuerpo.

Vivir la meditación

La energía circula por todo el cuerpo durante la meditación. Este efecto energético, sin embargo, no se debe restringir al cuerpo del meditador. También debe permitirse que circule hacia fuera a la vida del meditador. Estar sentado en silencio es en realidad sólo la mitad del proceso meditativo. La otra mitad es vivir la meditación. La meditación es la práctica, en un ambiente mental simplificado, de una forma de vivir.

Dos componentes principales de esta forma de vivir son la consciencia de Lo Uno y una preocupación despreocupada, o «estar en el mundo sin ser del mundo».

Ambos atributos se desarrollan en la meditación y deben ser expresados durante el día para completar el ciclo meditativo. El estudio de la ESP mostró cómo surgen los sentimientos de Lo Uno durante la práctica de la meditación. Otros estudios han mostrado que la práctica de la meditación aumenta la empatía con los demás. La empatía es una forma de «ser uno con» otra persona. También se ha visto que era una base para la cooperación y el comportamiento altruista. Por tanto, los sentimientos de ser uno que se desarrollaban en el estado de meditación pueden repercutir en la vida diaria. Si estamos dispuestos a desarrollar esta actitud mental hacia la vida, la meditación nos será muy útil.

Cuando nos hacemos uno con la vida, sintiéndonos unidos a todo lo que nos ocurre, puede surgir un temor a necesitar proteger todo del mismo modo que queremos proteger nuestro «yo» individual y separado. Eso puede sentirse como un lastre. Aceptar la responsabilidad por los demás como si fueran una parte de nosotros mismos, pero no sentir la necesidad de rescatarlos, es la actitud de preocupación despreocupada. Combina interesarse por los demás y no quedarse enganchados. Cuando meditamos, nuestras preocupaciones se expresan en los pensamientos que pensamos, y sin embargo no nos enganchamos a ellos. La meditación educa la capacidad de preocupación liberada.

Muchos videntes cuentan haber tenido experiencias traumáticas en su infancia. Una parte de ellos se quedó encerrada en un mundo interno seguro y protegido. Ese niño interno se convirtió en la base de la consciencia psíquica y, cuando está consciente, no siente fronteras con los demás. Sin embargo, al «querer hacerlo todo bien», ese vidente niño se ve sobrecargado por los sentimientos de los demás. El peligro de tener o desarrollar una capacidad psíquica sin la actitud de preocupación liberada subraya la importancia de la meditación para lograr un desarrollo suave de la consciencia psíquica.

Aceptar la meditación

No hay que sentirse intimidado por la descripción que hace Cayce de un patrón ideal de meditación. Sólo hay que empezar a meditar. La descripción de la meditación que se le hace a nuestro sujeto imaginario consiste en una serie de instrucciones perfectamente adecuadas para poder empezar. La palabra «uno» puede servir como ideal, porque puede crear la sensación de ser «uno» con el universo que respira a través de uno mismo. Este enfoque estará de acuerdo con los aspectos más universales de la imaginación espiritual. No hay que preocuparse de «hacerlo bien»; sólo hay que hacerlo. Cualquier cosa que pienses mientras meditas (incluso preguntamos si estamos meditando como debemos) está bien; déjalo pasar y vuelve a descansar tu atención en tu respiración.

En lo hondo de nosotros mismos existe el conocimiento de la meditación. El impedimento mayor para «recordar» cómo meditar es traer una necesidad de perfección a la práctica meditativa. He visto a demasiada gente sentarse a meditar con el ceño fruncido, intentando voluntariosamente hacerlo «bien». Es comprensible, pues nuestra cultura nos ha educado a hacer casi todo con una motivación de logro. Sin embargo, querer ser un «buen» meditador o «lograr» las experiencias asociadas con una meditación «avanzada», representa una forma sutil de resistencia contra la experiencia esencial de la meditación. La meditación es esencialmente una actividad de «ser», no de «hacer». Eso es difícil de aceptar para mucha gente.

Debemos ver la meditación como una experiencia de rendirse o «soltarse». Descansa tu atención en tu respiración y deja que tu Poder Más Alto, o como quiera que imagines ese Ser Unitivo, te medite a ti. Recuerda, las cosas más importantes que ocurren en la meditación no son las que tú haces, sino las que se hacen a través de ti por medio de la actividad psíquica de ese Poder Más Alto. Acepta la meditación como un regalo de la Creación. Detrás de todas las descripciones que Cayce y otros han hecho sobre los sucesos increíbles que nos esperan en la meditación, lo principal es el hecho de ser un regalo de la Creación. Acepta el regalo y recibirás más, mucho más.

7

La hipnosis: El hiperespacio de la consciencia psíquica

La hipnosis no es más que la revelación del subconsciente... La hipnosis es también la comunicación con los mismos límites de la imaginación y con el mundo desconocido.

GREGORY, de 16 años, bajo hipnosis

CERRAD TODOS LOS ojos, entrad en un estado de meditación y miradme.» Estas instrucciones aparentemente contradictorias nos fueron dadas a un grupo del que yo formé parte en una demostración de hipnosis telepática llevada a cabo por el doctor Carlos Treviño, parapsicólogo e investigador sobre hipnosis en Ciudad de México. Había preguntado a nuestro grupo si habíamos visto alguna vez a alguien salir de su cuerpo. Ninguno lo habíamos visto, así que accedió a hacer una demostración. Estábamos todos sentados en círculo, y el doctor Treviño dijo que iba a salir de su cuerpo. Podíamos intentar mirarlo con nuestros ojos abiertos si queríamos, pero dijo que veríamos más si intentábamos mirarlo telepáticamente, cerrando los ojos y observando las imágenes visuales.

Después de unos minutos, el doctor Treviño nos pidió que abriéramos los ojos y dijéramos lo que habíamos experimentado. Muchos de nosotros no habíamos «visto» nada. Pero dos personas dijeron que habían tenido la impresión de que el doctor Treviño se había levantado de su silla y había cruzado la habitación hacia el otro lado del grupo. Al oírlo, se levantó de la silla, anduvo hasta el centro del grupo y preguntó: «¿Adonde fui?».

Los dos observadores dirigieron al doctor Treviño en dirección adonde yo estaba. «Aquí?», preguntó. «¿Algo más?»

Uno de los observadores —mi mujer— indicó que tenía la impresión de que el doctor Treviño se había inclinado sobre mí. Se arrodilló a mi lado, puso su mano sobre mi brazo y me preguntó: «¿Notó usted algo?». Le aseguré que no.

«¿Siente usted algo ahora?, preguntó. Dije que no, pero él repitió la pregunta. Yo estaba algo confuso. Miró a mi brazo y yo seguí su mirada. De nuevo pregunto: «¿Siente usted algo ahora?».

La gente del grupo empezó a reírse. Yo seguía confuso ¿Qué debía de estar sintiendo? Miró a mi brazo y me preguntó de nuevo: «¿Siente usted algo ahora?».

De pronto me di cuenta de que estaba pellizcándome el brazo, pero yo no estaba sintiendo nada. Por el aspecto de la piel, estaba claro que me estaba pellizcando muy fuerte. Chasqueó los dedos y de pronto grité: «¡Ay!». Ahora lo podía sentir.

Nos explicó que, cuando salió de su cuerpo, «viajó» hacia mí, me hipnotizó y me sugestionó para que no sintiera nada en el brazo. El chasqueo de los dedos era la señal para eliminar la sugestión hipnótica. Describió este fenómeno como un ejemplo de «hipnosis telepática» o inducción de hipnosis «a distancia».

Fuera cual fuese su explicación, lo que todavía recuerdo es darme cuenta de que había sido hipnotizado sin ser consciente de ello. En experiencias posteriores con hipnosis tradicional usando una inducción de trance, descubrí que

no soy un sujeto hipnótico demasiado bueno y que soy muy sensible al dolor. El éxito del doctor Treviño en inducirme la analgesia es prueba de su capacidad de inducción, sea telepática o no.

La hipnosis y los fenómenos paranormales

La inducción hipnótica a través de la telepatía es un fenómeno poco conocido actualmente. Sin embargo, a finales del siglo pasado fue objeto de mucha discusión, especialmente en Francia, donde se denominó «sueño lúcido». Se consideraba sueño porque la personalidad normal desaparecía y luego no tenía ningún recuerdo de lo que había ocurrido. El calificativo de lúcido se debía a que la persona hipnotizada podía hablar, andar y comportarse normalmente. Sin embargo, este sueño lúcido tenía alguna otra extraña característica que llevó en último término al «descubrimiento» de la mente subconsciente y supraconsciente. Más importante aún fue el descubrimiento de que las mentes subconscientes parecían estar en contacto telepático unas con otras.

Las sugerencias hipnóticas no tienen necesariamente que comunicarse verbalmente a la persona en un sueño lúcido. Uno de los primeros investigadores franceses, Puysegur, demostró esto pensando en la letra de una canción. La persona en trance empezaba a cantarla simultáneamente. En sus demostraciones, ayudaba a uno de los observadores a entrar en contacto con el sujeto hipnotizado, y luego este observador podía hacer que el sujeto realizara conductas, simplemente visualizando la conducta deseada. La investigación posterior descubrió fenómenos similares, calificados de «comunidad de sensación».

Se hacía entrar a dos personas en contacto haciendo que la una hipnotizara a la otra. Cuando se colocaba una sustancia como una piel de naranja en la boca del hipnotizador, el sujeto hipnotizado sentía su sabor. Cuando se pellizcaba al hipnotizador, el sujeto hipnotizado gritaba «¡ay!».

Otros investigadores franceses descubrieron que todo el proceso hipnótico podía lograrse por medio del contacto telepático. Un caso notable fue el de Madame Léonie, que fue objeto de mucha investigación. El doctor Pierre Janet, notable investigador de la hipnosis, «enviaba» mentalmente una sugestión a Léonie para que entrara en trance y realizara alguna conducta. Los observadores enviados a su casa miraban por las ventanas para observarla. La vieron dormirse de pronto, estando en el salón; en una ocasión, de repente se vistió y salió de su casa, dirigiéndose a la casa del doctor Janet, pero sin comprender lo que estaba haciendo allí a esa hora de la noche.

El sueño lúcido era también evidencia de la capacidad clarividente. En las primeras investigaciones, el sujeto hipnotizado podía tener los ojos tapados y, a pesar de todo, leer palabras y realizar otras tareas similares de «ver» cosas. Pronto se demostró que su visión «no ocular» funcionaba a grandes distancias. Los sujetos hipnotizados podían encontrar objetos perdidos y describir sucesos que ocurrían en lugares lejanos. Algunos de estos sujetos fueron empleados para realizar tareas de este tipo, tales como localizar a niños perdidos. Esta habilidad se llamó «clarividencia viajera». Parecía no haber límites a este poder supersensorial. Se hizo corriente suponer que un buen sujeto hipnotizado podía leer un objeto que perteneciera a un paciente y realizar un diagnóstico médico, prescribir un tratamiento y, en algunos casos, curar a la persona telepáticamente de la enfermedad. Había médicos que usaban la ayuda de sujetos clarividentes para ayudarles en el diagnóstico de sus pacientes. En esta Edad de Oro de la hipnosis, las dotes paranormales de Cayce en sus trances habrían parecido casi normales.

Profetas durmientes

Durante el siglo pasado, los fenómenos paranormales asociados con el trance hipnótico eran principalmente rarezas experimentales, tema de estudio de los hipnotizadores. Aquellos que manifestaban capacidades paranormales eran los sujetos de los hipnotizadores. Sin embargo, a principios de este siglo, con la aparición de la espiritualidad, la actividad

paranormal de los sujetos hipnóticos escapó del control de los hipnotizadores, y los «videntes» se hicieron independientes, sirviendo a los demás e influyendo en el desarrollo del pensamiento espiritual. Edgar Cayce, «el profeta durmiente», fue uno de ellos.

De niño, Edgar Cayce ya había dado muestras de capacidad paranormal. No le gustaba estudiar y prefería la compañía de sus propias experiencias internas en sus paseos por el campo. La anécdota más conocida relata cómo, en una visión, descubrió que podía dormirse sobre un libro y despertar con un recuerdo fotográfico de su contenido. A la edad de 23 años sufrió una extraña enfermedad que le hizo perder la voz. Tras sucesivos tratamientos por varios médicos, fue declarado incurable.

Cierto día, un hipnotizador ambulante le preguntó si podía intentar curarlo. Bajo hipnosis, la voz de Cayce volvió a la normalidad, pero, en cuanto salió del trance, recuperó la ronquera. Otro hipnotizador que trabajó con Cayce obtuvo los mismos resultados. Estaba a punto de rendirse cuando Cayce, aún en trance, indicó que quería dirigir su propia sesión de hipnosis. Por tercer vez fue hipnotizado, y en esta ocasión el hipnotizador le dio la sugestión de que podía ver su cuerpo claramente y describir el problema que tenía en la garganta. En respuesta a esa sugestión, Cayce dijo que se habría de convertir en su forma habitual de comenzar sus mensajes: «Sí tenemos el cuerpo». Cayce pasó a describir el problema y a prescribir el remedio, que fue usar sugestiones en estado de trance para hacer que afluyera más sangre a la zona de la garganta. El tratamiento demostró tener sólo un efecto a corto plazo; hizo falta otra sesión de trance para aliviarle unos cuantos días más.

Como estas sesiones de trance eran necesarias para curar su garganta, Cayce empezó a dar «mensajes» a otras personas. Cuando su hipnotizador le hacía entrar en trance, le pedía a Cayce consejo sobre otros pacientes. Cayce contestaba acertadamente, y se convirtió así en un diagnóstico en estado de trance casi sin darse cuenta. Se sintió algo turbado cuando vio lo que había hecho, pero lo pudo aceptar al comprobar los resultados positivos que tenía para otras personas.

La historia Cayce ilustra un patrón común a los sanadores psíquicos: 1) tuvo una enfermedad; 2) fue orientado hacia un método de autocuración; 3) descubrió que su método también servía para ayudar a otros, y 4) para mantener su propia salud, usó su descubrimiento para beneficiar a otros. Los antropólogos han observado este mismo patrón en su estudio de culturas tradicionales y del chamanismo. La biografía *Black Elk Speaks* (Alce Negro habla), que cuenta la historia de un chamán indio norteamericano, fue probablemente el libro que despertó el actual interés creciente por el chamanismo. Un capítulo muy importante de la vida de Alce Negro se refiere a su curación temprana, guiada por espíritus, mientras Alce Negro se encontraba en un estado alterado de consciencia. Ya de adulto, Alce Negro fue de nuevo víctima de su enfermedad. Los espíritus le informaron de que estaba enfermo porque no había sido fiel a su visión original y no había ofrecido su propia curación para beneficiar a los demás. Sólo practicando el método de curación que había descubierto podría conservar la salud.

Como norma general, el chamanismo implica una enfermedad iniciática y una autocura (Médico, cúrate a ti mismo), seguido por el desarrollo de una práctica sanadora. El chamán generalmente entra en un estado alterado de consciencia en el que puede ver la enfermedad del paciente dentro de su contexto espiritual.

Años antes de Cayce hubo otro profeta durmiente en Estados Unidos que también encajaba en el modelo chamánico. El libro *X + Y = Z, or The Sleeping Preacher* ($X + Y = Z$, o El predicador durmiente), escrito en 1876 por Walter Franklin Prince, cuenta la historia de la increíble vida del reverendo Constantine Blackmon Sanders, nacido en Alabama en 1831. Sanders se quedó huérfano a la edad de seis años, casi no fue al colegio y apenas podía escribir cuando se hizo predicador. Sufría de «espasmos nerviosos», con dolores de cabeza y convulsiones. Cuando acabaron, no tenía ningún recuerdo de lo que había ocurrido, pero, cuando cesaron las convulsiones, tenía un nuevo estado de alerta, dándose cuenta de cosas incluso lejanas. En este estado, se convirtió en un gran descubridor de dinero perdido, ya fuera él o la entidad que se identificaba a través de él como « $X + Y = Z$ ». Parecía saber cuándo la gente había muerto, podía describir escenas lejanas, escribía en latín y griego, realizaba diagnósticos clarividentes y prescribía tratamientos. Sanders se sentía avergonzado de estos estados paranormales, y temía, como también Cayce durante algún tiempo, que las cosas que hacía empañarían su fe cristiana. En 1876, 22 años después del comienzo de su fenómeno paranormal, la entidad

X+Y= Z anunció que iba a abandonar el «cofre» (término que usaba para referirse a Sanders), y las apariciones cesaron para alivio del cofre.

Cayce no había conocido a Sanders, que medio siglo antes lo había precedido; pero sí conoció a otro «profeta durmiente», Andrew Jackson Davis. El biógrafo de Cayce, Thomas Sugrue, observó que la historia de Davis era tan paralela a la de Cayce que le ponía a éste «los pelos de punta».

Andrew Jackson Davis nació en 1826 en Poughkeepsie, Nueva York. En su autobiografía, *The Magic Staff* (El cayado mágico), el llamado «vidente de Pughkeepsie» describía su propia evolución en una época de eclosión del mormonismo, del cuaquerismo y del espritualismo. Fue un joven delicado tanto física como mentalmente, pero mostraba dotes paranormales, oyendo voces y viendo visiones de personas fallecidas recientemente. Sus poderes clarividentes despertaron al ser hipnotizado por un hipnotizador y fueron luego desarrollados por un hipnotizador local. A diferencia de Cayce, no se avergonzaba de su capacidad y la demostraba gustosamente al público. En el estado hipnótico podía leer y ver cosas con los ojos tapados. Realizaba diagnósticos médicos, y obtuvo un título de doctor en medicina a la edad de 60 años. Pero desde los 19 años había empezado a dictar tratados espirituales en estado de trance, conocidos como «La filosofía armónica». Consideraba su trabajo como una extensión de la obra del difunto Emmanuel Swedenborg, con quien creía estar en contacto divino. Davis también profetizaba. En *The History of Spirituálism* (La historia de la espiritualidad), Arthur Conan Doyle dijo que las más conocidas fueron sus predicciones sobre el motor de combustión interna y su uso para el transporte por tierra, así como para máquinas voladoras, la máquina de escribir, y que la espiritualidad daría a luz una nueva religión.

Repeticiones del «Experimento Cayce»

Las dotes clarividentes de Eileen Garrett se descubrieron cuando le fue inducido un trance al asistir a su primera sesión de hipnosis. Posteriormente desarrolló su capacidad explícitamente por medio del entrenamiento hipnótico. Al Miner, un vidente de Florida que canaliza a la fuente «Lama Sing», descubrió su capacidad paranormal como resultado de una visita al hipnotizador. Cuando salió de su trance hipnótico, no recordaba nada de la experiencia, pero el hipnotizador y los amigos de Al que habían asistido estaban asombrados. Al había tenido una experiencia extracorporal y describió los problemas de una mujer que no conocía que era amiga de otro señor que estaba presente. Una llamada telefónica verificó la información clarividente. La hipnosis continúa produciendo profetas durmientes.

Estos fueron descubrimientos bastante accidentales, pero la investigación reciente ha sugerido que la hipnosis, en circunstancias adecuadas, puede producir videntes intencionalmente. En *The Journey Within*, Henry Bolduc, un investigador de la hipnosis y terapeuta de vidas pasadas de Independence, Virginia, habla de su trabajo en lo que llama «la repetición del experimento Cayce». Un ingrediente básico de estos experimentos era la descripción del propio Cayce sobre lo que experimentaba en su trance:

Me veo como un punto diminuto fuera de mi cuerpo físico que yace inerte delante de mí. Me siento oprimido por la oscuridad y por una sensación de increíble soledad. De pronto soy consciente de un rayo de luz blanca. Como este punto diminuto, me elevo siguiendo la luz, sabiendo que debo seguirla para no perderme.

Al avanzar por este camino de luz, poco a poco me doy cuenta de varios niveles en los que hay movimiento. En los primeros niveles hay formas vagas y horribles, formas grotescas como las que uno ve en las pesadillas. Al seguir, empiezan a aparecer a cada lado formas desafortunadas de seres humanos con alguna parte de su cuerpo aumentada. De nuevo hay cambio y me doy cuenta de formas grises encapuchadas que se mueven hacia abajo. Gradualmente se vuelven de un color más claro. Luego cambia la dirección, y estas formas avanzan hacia arriba y el color de sus túnicas se vuelve rápidamente más claro. A continuación, empiezan a aparecer a cada lado siluetas vagas de casa, paredes, árboles, etc., pero todo está quieto. A medida que paso, hay más luz y movimiento en lo que parecen ser ciudades y

pueblos normales. Con el aumento del movimiento, me hago consciente de sonidos, al principio en forma de ruido difuso, luego de música, risas y del canto de pájaros. Hay cada vez más luz y los colores se vuelven maravillosos y se oye una música preciosa. Las casas quedan atrás, y delante sólo hay una mezcla de sonido y color. De pronto llego a una gran biblioteca. Es una sala sin paredes, sin techo, pero soy consciente de que veo a un anciano que me da un gran libro donde se registra toda la vida del individuo del que busco información.

(Nota adjunta al mensaje núm. 294-19 de Edgar Cayce)

En otras ocasiones, Cayce «se sintió como si estuviera en una burbuja viajando por el agua para llegar al lugar donde siempre obtenía la información», según se registra en los archivos de la A.R.E. En otro caso, «se elevó cada vez más alto por una columna muy grande, pasando por todas las cosas horribles sin entrar en contacto personalmente con ellas, y salió donde estaba la biblioteca. La columna se enroscaba en una rueda como la de los Rotarlos. Se sentía muy seguro viajando de esa forma».

Bolduc preguntaba: «¿Se podría usar la descripción que hacía Cayce de lo que experimentaba al entrar en un estado de consciencia clarividente como guía para inducir ese estado paranormal?». La idea de Bolduc es una aplicación del principio de correspondencia y está fundada, por tanto, en la lógica de la consciencia paranormal. Esto es lo que hizo:

Empezó con Daniel Clay Pugh, un pastor protestante secolar y mecánico de automóviles, a quien Bolduc había entrenado previamente a llevar a cabo sesiones de hipnosis, así como en la autohipnosis. La descripción de Cayce de su trance se convirtió en el guión para las sugerencias que se le dieron a Daniel. Después de hipnotizarlo, Bolduc sugirió: «Te vas a ver como un punto diminuto fuera de tu cuerpo físico, que yace inerte delante de ti». Esa sugestión le resultó fácil de seguir a Daniel. A la siguiente sugestión, «Te sentirás oprimido por la oscuridad y por una sensación de terrible soledad», el rostro de Daniel hizo una mueca de tristeza. Daniel reaccionó a cada una de las restantes sugerencias. Al final de la secuencia, se le dio el nombre de alguien y se le pidió que dijera algunas cosas sobre la persona. Sus respuestas fueron alentadoras. Cada vez que repitieron el experimento, el cuerpo de Daniel parecía estar mejor ajustado a la secuencia. Expresó menos tormento físico durante su paso por las figuras grotescas, y su información clarividente se hizo más clara y exacta. Como resultado, Daniel empezó a canalizar lo que parecía ser una consciencia universal llamada «Los Seres Eternos». Bolduc afirmó que Daniel continuó desde entonces canalizando mensajes para otros y ha llegado a ser famoso por su trabajo acertado e inspirador.

El libro de Bolduc describe un segundo experimento con una mujer llamada Eileen Rota, que últimamente canalizaba una fuente llamada «Flor Hermosa». La historia del proceso por el cual Flor Hermosa trabajó con Eileen para penetrar cada vez más en su consciencia es fascinante. Al principio de su trabajo, estando en trance, Eileen indicó a Bolduc que las imágenes de Cayce debían ser sustituidas por imágenes de su propio ser interior: elevarse en una llama. Cuando Bolduc se ajustó a esta imagen, el trabajo se aceleró. El desarrollo de Cayce fue igual —cuando se le permitió a él crear las sugerencias en lugar de usar las del hipnotizador, se aceleró finalmente su progreso.

Se debe hacer aquí una advertencia basada en otro de los experimentos de Bolduc. Una mujer quería aprender a canalizar. Bolduc le pidió que trabajara primero con los preliminares, que dominara la autohipnosis y la usara para su propio desarrollo personal antes de intentar convertirse en un canal en trance. Pero ella se impacientó y consiguió que su marido actuara de conductor. Empezó a usar las imágenes de Cayce para contactar con un nivel de consciencia universal. Mostró signos de un éxito moderado, pero empezó a sufrir un eccema que pronto obligó a abandonar los experimentos. Aparentemente, el abrirse como canal desencadenó problemas no resueltos dentro de su propio ser. El caso es aleccionador y puede servir de advertencia a los que intenten tirarse de cabeza a tales experimentos.

El trabajo de Bolduc minimiza la idea generalizada de que «el destino» o la «selección divina» son necesarios para el desarrollo de la capacidad clarividente. Al mostrar que es posible seguir una secuencia de imágenes hipnóticas y producir clarividencia en trance en algunos individuos, ha ampliado el modelo de consciencia psíquica de accidental a intencional.

La hipnosis «en relación» y la telepatía

La investigación experimental ha confirmado que la hipnosis mejora la ESE. Los sujetos hipnotizados tienen más éxito que los sujetos normalmente conscientes al adivinar tarjetas de ESP, e identifican mucho mejor el contenido de dibujos dentro de sobres cerrados. Dos experimentos insólitos relacionados con telepatía en la hipnosis mostraron ser muy adecuados para el desarrollo de la capacidad psíquica.

Un experimento consistió en mostrar cómo dos sujetos hipnotizados podían entrar «en relación» espontáneamente el uno con el otro y por tanto demostrar un efecto telepático. Allan Rechtschaffen, de la Universidad de Chicago, pidió a un sujeto hipnotizado que soñara sobre un tema concreto. En otra habitación, otro sujeto fue hipnotizado y se le pidió simplemente que soñara sin sugerirle ningún tema. En un caso, por ejemplo, al primer sujeto se le dijo que soñara con la imagen de caer y no poder parar. El sujeto soñó que estaba en un edificio muy alto. Había una chica abajo tocando una flauta. El ambiente era de tragedia. El sujeto cayó desde una ventana, lentamente. Al caer, la chica le tiró una naranja y él le tiró una copia de El Yermo. Luego, el edificio desapareció. Mientras tanto, el segundo sujeto soñó que estaba en Nueva York y que oía música. De pronto, los edificios desaparecieron debido a la Depresión. Infló los edificios con una bomba de bicicleta y saltó sobre un tambor que se convirtió en una mandarina. A continuación se sintió flotando boca abajo por un pasillo. Los dos sueños estaban claramente relacionados.

En otro estudio, realizado por Charles Tart, se colocó explícitamente a dos sujetos en relación el uno con el otro. Los fenómenos telepáticos eran aún más fuertes que en el estudio de Rechtschaffen. Tart llamó a esto «hipnosis mutua», porque entrenó a ambos a hipnotizarse mutuamente. Un sujeto empezó hipnotizando al otro. Al llegar a un cierto nivel de profundidad en el trance, el sujeto hipnotizado dio sugerencias al primer sujeto para que entrara en un trance hipnótico. Tart sugirió que el primer sujeto tuviera un sueño que creara un trance aún más profundo y que contara su sueño en voz alta para que el trance del otro sujeto se hiciera también más profundo. Intercambiaron brevemente impresiones en voz alta y luego estuvieron un largo rato en silencio. Aunque ya no comunicaron más verbalmente, seguían estando en contacto mental. La relación telepática se confirmó más tarde cuando comentaron sus experiencias. Sus sueños hipnóticos fueron bastante similares. También ellos hablaron de experiencias de «fusión» en las que sus cuerpos y sus identidades parecían entrelazarse. Había un sentimiento intenso de intimidad durante estas experiencias; se prolongó después de los experimentos en la amistad que se desarrolló entre los dos sujetos.

Tart observó algunos otros efectos de estos experimentos. Cada sujeto podía lograr ahora un nivel más profundo de trance hipnótico. Ambos ganaron confianza en sí mismos como hipnotizadores, presumiblemente porque el estado hipnótico se les hizo más real personalmente. La realidad de los sueños hipnóticos superó la que se suele alcanzar en la hipnosis, lo cual tuvo un efecto colateral interesante: ¡a ninguno de los dos sujetos le gustó la interferencia de Tart en sus experiencias! Tart halló que su trabajo anterior con los dos sujetos estableciendo el poder de sus sugerencias para salir del trance fue puesto a prueba seriamente durante las siguientes sesiones de hipnosis mutua. Aunque había explorado sólo un número limitado de posibilidades de hipnosis mutua, el fenómeno había escapado ya del control del experimentador.

Aprender a entrar en trance

Cuando a Cayce se le preguntó sobre la utilidad de la hipnosis, su respuesta dependía de quién le preguntaba. A juzgar por algunos de sus comentarios, parecería que estaba de acuerdo con hipnotizadores contemporáneos suyos que reconocían que la hipnosis era un instrumento potente pero neutral, que podía usarse tanto para bien como para mal. Personalidades problemáticas o inestables podían verse atraídas a la hipnosis y usarla de manera desafortunada; pero también podía usarse para buen fin como instrumento terapéutico o para desarrollar la consciencia psíquica. El valor de la hipnosis también depende de los ideales e intenciones de la gente que la usa.

Cayce indicó que el trance autohipnótico es algo que se puede aprender con la práctica. En *Self-Hipnosis: Creating Your Own Destiny (Autohipnosis: Cómo crear tu propio destino)*, Henry Bolduc proporciona los detalles e integra la perspectiva que aportan los mensajes de Edgar Cayce. Muchos libros sobre hipnosis pueden adaptarse a la autohipnosis usando casetes grabadas por uno mismo. De esta forma puede uno convertirse en el sujeto de una sesión hipnótica hecha a medida.

Sin embargo, para algunas personas puede resultar difícil aprender autohipnosis por su propia cuenta. La hipnosis tiene cierto misterio: puede parecer siniestra o temible; hay cierta preocupación por perder el control. La hipnosis también puede parecer inaccesible y evasiva. Sin duda, ha sido difícil para los expertos definir este estado de consciencia. Aprender autohipnosis por uno mismo puede por tanto ser difícil por las dudas que plantea: «¿No me pasará nada si estoy solo? ¿Estoy realmente hipnotizado ahora?». Este tipo de dudas no conduce a la autohipnosis. Una forma de resolver este dilema es acudir a una sesión hipnótica inicial con un hipnotizador profesional. El hipnotizador puede dar al aprendiz una sensación de seguridad. Puede ser tranquilizador oír: «Sí, efectivamente, estás hipnotizado, así se siente uno en el estado hipnótico». Un hipnotizador también puede dar sugerencias poshipnóticas que ayuden a la persona a hacerse más susceptible a las autosugestiones.

Otra posibilidad es practicar el Entrenamiento Autógeno, creado por dos médicos alemanes, Schultz y Luthe, como una alternativa al uso de la hipnosis para fines médicos. El estado autógeno es un estado autoinducido, mientras que la hipnosis en principio no lo era. Es una forma de hipnosis autoadministrada y «sintética» que usa los síntomas subjetivos típicos del trance hipnótico como base para una serie de autosugestiones. Como pide a la persona que aprenda pasos específicos y concretos en lugar de inducir «el estado de hipnosis», la persona puede aprender a inducir el estado autógeno a partir de las instrucciones escritas, tales como las que aparecen en el libro de Schultz y Luthe: Entrenamiento autógeno.

El entrenamiento autógeno implica aprender que nuestro cuerpo responderá a fórmulas mentales. Para empezar, hay que tumbarse boca arriba, relajado, con los brazos a los lados. Se concentra uno en el brazo derecho y se permite experimentarlo como «pesado». Hay que ignorar cualquier sensación contraria y repetirse a uno mismo: «Mi brazo derecho está pesado». No hay que hacer nada para intentar que el brazo se vuelva pesado. Sólo hay que quedarse tumbado y dejarlo que se vuelva pesado al imaginarlo. Requiere aprender que uno puede dejar que algo ocurra sin hacerlo ocurrir. Es como aprender a relajarse o a dormirse. No se trata tanto de hacer algo como de dejar que algo ocurra, guiado por una imagen mental.

Después de un minuto más o menos, hay que pararse y observar lo pesado que se siente el brazo. A continuación se mueven los dedos y se deja que la sensación del brazo vuelva a la normalidad. Se sienta uno un momento y se intenta de nuevo. Se debe hacer el ejercicio durante sólo un minuto y luego parar, evaluar los resultados, sentarse un momento y hacerlo de nuevo. El parar después de un minuto y sentarse entre una y otra sesión con componentes importantes del entrenamiento. Impiden que uno se adormezca y se insensibilice, y también evitan forzar los resultados. Las pausas también mantienen la concentración en el aprendizaje de la tarea específica que hay que realizar: dejar que el brazo se haga pesado rápidamente en respuesta a la imagen mental. El aprendizaje del entrenamiento autógeno requiere paciencia, no esfuerzo. Si la práctica causa fatiga o malestar o malhumor, es mejor parar.

Cuando se es capaz de sentir la pesadez del brazo derecho durante un minuto, se empieza a practicar con el brazo izquierdo. Se dirige la imagen mental al brazo derecho durante no más de un minuto y luego se traslada directamente al brazo izquierdo repitiendo la frase: «Mi brazo izquierdo está pesado». Después de otro minuto, se para y se evalúa la sensación de pesadez en cada brazo. Cuando se ha logrado la pesadez en cada brazo durante un minuto, se añade una tercera fórmula: «Mis brazos están pesados». Se debe practicar esta secuencia de tres partes hasta que se puede lograr la pesadez en ambos brazos en 30 segundos.

Se debe continuar la fórmula de entrenamiento, induciendo la pesadez en cada pierna y luego la sensación de calor en cada brazo y pierna. El paso siguiente es experimentar la respiración pasiva: «Me respira a mí». No hay más fórmulas, sino que las mencionadas son suficientes para lograr un estado de trance equivalente al que se obtiene en la hipnosis.

En este trance autoinducido es fácil tener imágenes espontáneas y soñar despierto con gran nitidez. Cuando se da rienda suelta a la imaginación estando en este trance inducido, uno es un firme candidato para la consciencia paranormal.

Las imágenes en el trance: un radar psíquico

Los sueños son el pórtico natural de las experiencias paranormales, y la meditación es el método supremo de desarrollo espiritual que engloba la consciencia psíquica. Pero la hipnosis es ciertamente ese estado mental que hace íntimamente evidente la consciencia psíquica. Aunque no es la primera técnica que se debe probar y no es para todo el mundo, es probable que, si se persiste en intentar desarrollar la ESP, algún día se experimentará con la hipnosis. Si se empieza con una buena base, con persistencia y práctica, seguramente se descubrirá el potencial psíquico de ese estado de consciencia llamado antaño «sueño lúcido». Como nos lleva al filo creativo de nuestra imaginación y después más allá, a mundos que ni siquiera sabíamos que se podían imaginar, la hipnosis merece ser llamada el «hiperespacio» de la consciencia psíquica.

TERCERA PARTE

EL ALMA DEL VIDENTE

8

El alma holográfica

Durante toda mi vida he tenido consciencia de otras épocas y lugares. He sido consciente de otras personas dentro de mí. ¡Áh!, y creedme, vosotros también... Recordad vuestra infancia y recordaréis esta sensación de la que hablo como una experiencia de vuestra infancia. Entonces no estabais fijados, cristalizados. Erais plásticos, un alma que fluía, una consciencia y una identidad en proceso de deformación —!ay!, deformación y de olvido.

JACK LONDON

LA NOVELA DE JACK LONDON *El vagabundo de las estrellas*, que trata sobre un hombre que rompe las barreras de su prisión para viajar mentalmente a otras épocas y lugares, es una ficción, pero su personaje expresa muy bien la experiencia real de Edgar Cayce. Somos, dice, «un alma que fluye, una identidad... en proceso de formación y de olvido». La frase de London «en proceso de formación y de olvido» capta la esencia del punto de vista de Cayce en relación al desarrollo de la consciencia —no sólo del desarrollo de la consciencia de la persona en esta vida, de niño a adulto, sino también del desarrollo del alma a lo largo de muchas vidas. Debemos examinar esta dimensión de nosotros mismos porque, como dice Cayce, «lo paranormal es una dimensión del alma».

La creación de las almas

Muchos científicos creen que el universo empezó como un agujero negro que explotó. Todavía vivimos en un universo en expansión que es el resultado de esa explosión. La versión de Cayce sobre la teoría del «Big Bang» es que Dios «explotó» en forma de almas. Cada alma fue creada al mismo tiempo y cada alma es un pedazo de Dios; o, en palabras de Cayce, cada alma es «un átomo del cuerpo de Dios». Dios se expresó como almas buscando compañía. Cada alma contiene una consciencia en miniatura tanto de sus orígenes como de la totalidad del Creador. Cada uno de nosotros es una de esas almas que fue creada en el comienzo. Cayce también mantenía que el libro del Génesis era una descripción válida de la Creación, con una mezcla de hechos reales y expresión simbólica. Su visión de la creación integra la concepción «creacionista» de la Biblia con la visión «evolucionista» científica.

Al crearse las almas, dice Cayce, recibieron libre albedrío y todos los demás atributos de Dios, tales como la imaginación creativa y el poder de manifestación. Esa imaginación era la mística por la que Dios manifestó la Creación, y las almas tenían su misma capacidad creadora para su propia diversión. A través de patrones creados en la imaginación, las almas proyectaban su fuerza psíquica divina a las formas materiales, principalmente con un fin lúcido.

A medida que las almas se dedicaron más a la creación material, ocurrieron dos cosas. En primer lugar, concentraron más energía en el nivel físico de vibración, entremezclándose con las formas materiales que evolucionaban sobre la tierra, y tomaron formas físicas. En este proceso se desarrollaron los cuerpos humanos y gradualmente desarrollaron los cinco sentidos con los que poder interactuar con el nivel físico de existencia. En segundo lugar, a medida que prestaban más atención al nivel físico de vibración, fue mermando poco a poco su consciencia del nivel espiritual. Las almas quedaron hipnotizadas por la realidad sensorial de sus propios cuerpos y olvidaron su origen. Así, las almas quedaron «atrapadas» en cuerpos, en una existencia sensorial sobre el planeta. Desde entonces, las almas se han dedicado a aprender, a través de su interacción con el mundo material, cómo redescubrir y reclamar su herencia como almas espirituales, como compañeros y cocreadores con Dios.

El tema de alejarse de Dios, cayendo en la ilusión de la materialidad y buscando el camino de vuelta, es universal.

Algunas tradiciones de los indios de Norteamérica hablan de un vago recuerdo de provenir de poderosos seres del espacio y de una cierta sensación de sentirse abandonados en cuerpos terrenos. La alegoría platónica de la cueva, desde el punto de vista filosófico, evoca un tema similar. Habla de seres que antaño vivieron en un mundo de luz, pero que se adentraron tanto en la oscuridad de una cueva, que no supieron volver a salir. Con el tiempo olvidaron la luz y confundieron las sombras que se proyectaban en la cueva por la luz exterior con la realidad.

Un paralelo psicológico con la versión de Cayce lo otorga otro tipo de validez simbólica. Consideremos el caso de un niño solitario que crea compañeros imaginarios a su propia imagen. No son sólo creaciones de su imaginación, sino que también reflejan su propia personalidad. Cada uno es la proyección de una subpersonalidad de niño. A veces, los compañeros de juego imaginarios empiezan a cobrar vida propia. Se hacen autónomos y voluntariosos, tienen sus propios planes y quieren hacer las cosas a su manera. Un día, Juanito anuncia que él es «Ailerón». Ailerón niega la existencia de Juanito, y su madre se alarma. Luego, otro día, Juanito se convierte en «Jakoda». De nuevo Jakoda niega la existencia de Juanito. Y así sucesivamente. Es normal que los niños inventen compañeros imaginarios y es natural que cobren una realidad propia. Es también una analogía significativa de cómo los compañeros imaginarios de Dios cobraron vidas propias. Carl Jung desarrolló una visión similar de la relación entre la imagen de Dios y la consciencia individual que exploraremos más adelante.

La historia de Cayce tiene otro paralelo psicológico. La psicología del yoga ha mantenido durante siglos que la consciencia tiende a perderse y a separarse de su origen al quedar absorbida por el objeto de su consciencia. La consciencia pura se evapora rápidamente como si dejara de existir, mientras que quedamos hipnotizados por lo que tenemos entre manos. Hace falta un acto intencionado para recordarnos a nosotros mismos esa consciencia, pero se pierde de nuevo rápidamente al sumergirnos de nuevo en la corriente de pensamiento y experiencia. Uno de los fines

de la meditación es hacernos menos olvidadizos de esa fuente de pura consciencia, hacerla tan real para nosotros como los objetos de nuestra consciencia diaria. El alma debe, en cierto modo, despojarse de su materialidad el tiempo suficiente para recordar su esencia como espíritu.

Uno de los instrumentos que usa el alma para volver a su origen es la experiencia de la dimensionalidad. El tiempo y el espacio, según Cayce, fueron creados como dimensiones en la consciencia para proporcionarle un campo donde el alma pudiera jugar y realizar su sesión de terapia hipnótica con la materia. Cayce hace a menudo referencia «al ovillo de tiempo y espacio». Esta referencia tiene su paralelo en las teorías actuales sobre la interdependencia mutua del tiempo y el espacio dentro de las matemáticas de un ovillo de hilo. También usa la frase «proyectado sobre el ovillo del tiempo y el espacio», haciendo referencia a las bambalinas de un teatro, para las que en inglés se usa la misma palabra que para ovillo, y en las que se crea la ilusión de un espacio distante. Cayce concibe el espacio como un medio por el cual el alma, a través de sus sentidos, puede mantener una ilusión de separación de Dios, y proporcionarse a sí misma un terreno en el que poder encontrar su camino de vuelta a Dios. Es nuestra forma de escondernos del hecho del que estamos dentro de Dios. De la misma forma, el tiempo es nuestra manera de darnos a nosotros mismos un escenario sobre el que abrimos camino a través de la materialidad para volver a una relación consciente con el Creador. En esta perspectiva, el valor de la consciencia paranormal que trasciende el tiempo y el espacio, es el de ayudarnos a despertar a nuestra verdadera naturaleza y realidad. Así es como el desarrollo —o, más correctamente, el despertar— de la consciencia psíquica juega un papel en nuestro destino.

¿Qué es el alma?

Cada alma lleva grabada la impronta del Creador. Como tal, lleva en sí la impresión de la totalidad. Piensa en lo que eso puede significar. Si cada alma contiene el todo dentro de ella, entonces todo el conocimiento está ya contenido dentro de cada alma individual. Tendemos a pensar que el funcionamiento paranormal es una proeza extraordinaria porque parece trascender nuestras categorías de tiempo y espacio y el alcance de los sentidos. Pero, si el alma está creada a la imagen del Creador, entonces la capacidad paranormal no es en realidad nada extraordinario, sino simplemente una manifestación de la naturaleza del alma. De hecho, eso es exactamente lo que Cayce quería decir al afirmar que «lo paranormal es una dimensión del alma».

Aunque Dios se expresó en almas aparentemente separadas, cada alma, en su propia forma única, es análoga a la imagen del Creador. Esta visión del alma corre paralela al tema universal de ciertas tradiciones metafísicas y espirituales. Cada alma es como una joya en la Red Enjoyada de Indra, cada una reflejando el Todo. Las tradiciones antiguas también hablan de «el hombre como modelo del universo». A veces, esta idea se expresa como «el microcosmos que refleja el macrocosmos». Es un ejemplo del principio de correspondencia mencionado anteriormente. Todas las partes de la Creación pueden hallarse dentro de cada ser humano, y la relación de estas partes es análoga a las relaciones de las partes correspondientes dentro de la Creación. Según esta idea, el alma es ese aspecto de un ser humano que existe en correspondencia con el universo entero, con Dios.

El alma de Cristo, según Cayce, fue creada como el modelo para todas las demás. El alma de Cristo nunca olvidó su relación unitaria con el Creador, aunque voluntariamente pasó por los ciclos de encarnación, voluntariamente «se perdió en la materialidad» para poder conscientemente encontrar el camino de vuelta a la relación consciente con el Creador. Cayce mantiene que la consciencia de Cristo es esa consciencia —que existe dentro de todas y cada una de las almas y que es un patrón impreso en la mente— que espera ser despertada por el libre albedrío a su Unidad intrínseca con Dios. Por tanto, aunque el Cristo es un alma individual, la consciencia de Cristo es un modelo de alma en cada alma; porque todas las almas, incluso el Cristo, fueron creadas del mismo molde.

Cari Jung desarrolló un concepto similar del alma. Él lo llamó el Ser. Usó la letra mayúscula S para distinguirlo del pequeño ser, nuestra personalidad o ego. Cayce hizo la misma distinción, usando la palabra «individualidad» para referirse a las cualidades anímicas. El concepto de Jung del Ser reflejaba la misma dualidad contenida en el concepto de

alma de Cayce. Por un lado, Jung describía el Ser como si hubiera sólo uno, implicando que tanto tú como yo éramos en el fondo el mismo ser. Técnicamente, Jung no equiparaba el Ser con Dios. Más bien creía que el sentido del Ser era nuestra experiencia simbólica de Dios. Daba a entender que la imagen del Ser era la impronta de Dios en el psiquismo humano. Por otro lado, Jung dijo que cada persona tenía un encuentro y una experiencia única y diferente con el Ser. Creía que era tarea de cada persona llegar a entenderse con el Ser en el transcurso de su vida. Llamó a ese proceso «individuación» porque implicaba que nadie podía hacerlo como ninguna otra persona, aunque todos encontráramos en algún momento que debíamos enfrentarnos a los temas universales. Jung, por tanto, describió el Ser como algo a la vez universal e individual.

Al final de su vida, Jung llegó a unas conclusiones similares al material de Cayce en cuanto al destino del Ser en su relación con Dios. En su libro provocativo *Respuesta a Job*, Jung resume toda su vida dedicada al conocimiento y a la investigación proponiendo que el fin de la consciencia humana es ayudar a Dios a evolucionar. Como Cayce, mantenía que Dios se encarnó como un ser humano en la persona de Cristo, También dio a Cristo un rango simbólico, en el sentido de que Cristo representaba un patrón de reconciliación o integración de la polaridad en la naturaleza del Ser. Creía que el mándala, una clase de simbolismo en el que aparece un cuadrado dentro de un círculo, era la imagen primordial de la integridad del ser como Consciencia dística. Halló ejemplos de imágenes de mándala en todas las religiones. Interpretó el viejo secreto geométrico sobre cómo construir un área cuadrada igual a un determinado círculo como una expresión del desafío de manifestar en la Tierra la perfección del cielo, el misterio expresado por el mándala. Jung vio el destino de la humanidad como la realización consciente de este arquetipo de integridad, de forma que Dios y los seres humanos pudieran existir en una consciencia mutua y encarnada.

Debido a la naturaleza radical de estas opiniones, es significativo que Jung, que se ha convertido en uno de los pensadores más influyentes de los últimos tiempos, haya llegado a una teoría —sobre la base del estudio, de la investigación en psicoterapia y de la experiencia personal— de enorme paralelo con los puntos de vista que Cayce expresó en su trance psíquico. El pensamiento moderno sigue sus huellas.

La holografía: la fotografía con láser crea una nueva imagen

Del mismo modo que los avances en el campo de la física cuántica han aportado instrumentos cognitivos para conceptualizar aspectos de la consciencia psíquica, el holograma de láser ha generado gran entusiasmo por lo que implica para el pensamiento. El holograma nos da una forma moderna de imaginar cómo puede ser que, como lo han atestiguado filósofos y psicólogos de todos los tiempos, si miramos profundamente el interior de una persona, podamos encontrar la historia de toda la humanidad. Pero eso no es todo. El holograma se está convirtiendo también en un modelo para los neurocientíficos en su elaboración de una nueva teoría de la consciencia.

El haz de láser está creado por un cristal de rubí —por cierto, ya predicho por Cayce. El haz de láser es un rayo de luz intensamente concentrado. Las ondas de la luz pueden convertirse en ondas de la misma exacta frecuencia, y todas las partículas del haz lumínico oscilan al unísono —todas las ondas lumínicas suben y bajan al mismo tiempo. El término «coherente» se usa para describir la cualidad del haz lumínico. La coherencia del haz de láser es un aspecto fundamental de su capacidad para crear hologramas.

Cuando se proyecta un haz de láser sobre un objeto, la luz rebota del objeto en todas las direcciones. La fotografía de láser u holografía no usa lentes para enfocar la luz que refleja el objeto y que llega a la placa fotográfica. La fuente de luz misma, el rayo láser, está ya enfocada. La luz que se refleja se extiende sobre la placa holográfica. La placa resultante se parece a una colección arbitraria de remolinos. Sin embargo, al proyectar un haz de láser de la misma frecuencia que el usado en la exposición original sobre una placa holográfica, se proyecta hacia el espacio una imagen tridimensional del objeto original. Se puede examinar esta imagen desde todas partes para obtener una verdadera visión tridimensional.

Para darnos cuenta de cómo el holograma crea esta magia, consideremos la grabación sonora. Se pueden grabar los complejos patrones vibratorios de una orquesta sinfónica reduciéndolos a patrones de surcos en un disco plástico.

Cuando se desliza una aguja por los surcos, se reproduce todo el complejo sonido de la orquesta sinfónica. Si la orquesta está grabada desde dos lugares simultáneamente y se reproducen ambos patrones vibratorios, se crea un efecto de profundidad en estéreo. Sin embargo, si uno anda por la habitación, esta sensación sólo se mantiene hasta cierto punto. No se puede caminar a un lugar que suene como sonaría la última fila de la orquesta, sino sólo un poco de lado a lado. El mismo principio es válido para los patrones vibratorios de la energía lumínica. Las típicas imágenes en 3-D están creadas por dos cámaras que fotografían una escena desde dos perspectivas. Cuando estas imágenes se proyectan sobre una pantalla y se observan con gafas especiales, se puede tener la ilusión de la profundidad. En un holograma de láser, los patrones de luz se registran desde un número casi infinito de posiciones, no sólo de dos; el efecto, al reproducirlo y proyectarlo, crea la ilusión de un objeto tridimensional en el espacio. Parece que está ahí de verdad. Se puede caminar a su alrededor y verlo desde todas partes. La imagen holo-gráfica parece real —se parece a los objetos que experimentamos en el mundo.

Lo aparentemente mágico se ha convertido en un instrumento cognitivo para la psicología transpersonal porque nos proporciona un ejemplo completo y material del atributo paradójicamente holístico del alma. Es decir, se puede romper la placa holográfica en varios pedazos y tomar cualquiera de ellos, proyectar el rayo láser sobre él, y toda la imagen tridimensional se proyecta de nuevo al espacio. La única diferencia entre la imagen que se ve al proyectarse desde una placa completa y la de un pedazo de la placa, es que la primera es más detallada. Por tanto, cada pequeño pedazo del holograma, aunque único en su especie, sin embargo contiene una versión operativa de la imagen original. Hasta el holograma, no había contrapartidas materiales de la antigua noción de que cada persona, a pesar de ser única, es un espejo del cosmos.

La consciencia cerebral como holograma

Al explicar la consciencia psíquica, Cayce hizo la extraña afirmación de que el cerebro es capaz de «resonar a las vibraciones». ¿Puedes imaginarte el cerebro temblando en respuesta a los sonidos? Cayce explicó que la consciencia no está «en el cerebro», sino que el cerebro es un receptor de la consciencia, del mismo modo que el aparato de radio es un receptor de las frecuencias de radio. Su teoría del funcionamiento cerebral parece oponerse a nuestras teorías sobre cómo funciona este órgano. Tenemos tendencia a considerar el cerebro como un amasijo de cables que conducen información de aquí para allá. Pero las teorías sobre el funcionamiento del cerebro están cambiando. La holo-grafía ha proporcionado un nuevo modelo a los neuro-científicos. Cari Pribram, de la Universidad de Stanford, postula ahora que el cerebro construye lo que experimentamos en la consciencia de la misma forma en que una holografía proyecta una imagen hacia el espacio.

En lugar de considerar el cerebro como creador de la consciencia, Pribram cree que resuena a las vibraciones que existen en una dimensión fuera del tiempo y del espacio, parecida a la cuarta dimensión, donde, según Cayce, existen las ideas y el campo morfogenético de Sheldrake. Al resonar el cerebro a estas vibraciones, se descodifican los patrones de descargas neuronales que recorren el cerebro, del mismo modo que pueden descodificarse los patrones de interferencia vibratoria. El resultado de estos cálculos de descodificación es la estructuración de la consciencia en imágenes y experiencias que constituyen los contenidos de ésta. El cerebro no crea la consciencia, sino que la interpreta.

Pribram llegó a esta teoría después de esfuerzos inútiles por localizar recuerdos específicos en el cerebro. Descubrió que era posible destruir grandes partes del cerebro sin destruir la memoria, y llegó a la conclusión de que todos los recuerdos personales debían estar almacenados en todas partes del cerebro simultáneamente. Cuando conoció la teoría holográfica, encontró el modelo que estaba buscando. Postula que el cerebro es como una placa holográfica maleable, capaz de imprimirse momentáneamente por medio de la resonancia con cualquiera de los patrones holográficos que existen en el campo vibratorio de la cuarta dimensión. Lo que la mente recuerda, para distinguir la memoria personal de la transpersonal, son los patrones a los que ha resonado en el pasado. Sin embargo, es capaz de resonar a cualquier patrón que exista en la cuarta dimensión, y, por tanto, tiene tanta capacidad de experiencia telepática como de

experiencia sensorial. Nuestra experiencia sensorial del mundo es la imagen holográfica proyectada por el actual patrón holográfico del cerebro. En efecto, Pribram se está haciendo eco de la antigua afirmación de que el mundo concreto es ilusorio, de que la verdadera realidad consiste en vibraciones invisibles que existen en todas partes al mismo tiempo. El holograma ha proporcionado la moderna metáfora tecnológica para imaginar esta antigua concepción.

El alma como memoria

Un holograma, entonces, es un registro, una serie de recuerdos. El alma es como un holograma espiritual, intangible, pero real. No sólo es una réplica del Todo del que constituye una parte, sino que también es un recuerdo capaz de reconstruir el pasado. Cayce habló del alma como memoria. Hizo referencia al «Libro de Recuerdos», a los «Registros Akásicos» y a «La Biblioteca» como el dominio donde se almacenan todas las memorias. Indicó que el alma contiene un registro de todas sus experiencias, que el alma se construye a partir de esas experiencias. Y, sin embargo, al mismo tiempo, todos los recuerdos son «como Uno». La consciencia universal es la consciencia de todas estas memorias del alma.

La historia de un individuo, contada desde la memoria profunda del alma, es la historia del universo. Concebir el alma como memoria es apreciar herencia común, nuestra realidad común de la psique. Esta era la visión que tenía Jung respecto a la naturaleza arquetípica de la psique. No trataba estos arquetipos como ideas heredadas o como recuerdos, sino más bien como patrones de consciencia heredados, basados en miles y miles de años de experiencia humana. Esta herencia, como fuerza modeladora de la memoria, no se limita ni se asienta primordialmente en el cerebro; en realidad, su origen es ese mundo de la cuarta dimensión donde existen las fuerzas creativas, el reino de la Idea. Jung, como Cayce, creyó que la mejor descripción de esa dimensión era la de «patrón de conocimiento». El psiquismo humano está modelado por una herencia compartida que existe en el «éter» de la cuarta dimensión o en el «dominio de frecuencias» no material, para usar la terminología del modelo del holograma. Jung habló a veces de un Anciano de miles de años de edad que existe dentro de la psique y que recuerda todo y lo ha visto todo.

Creo que yo he conocido a este Anciano de la psique. En Suiza, me presentaron a unas personas que habían viajado alrededor del mundo en una furgoneta llena de tambores.

Batir tambores es una forma natural de comunicación. Algunos de nosotros empezamos a batir los tambores y pronto nos encontramos en una sincronización espontánea, en una multitud de ritmos superpuestos que de alguna forma batían armónicamente. El tiempo se detuvo y nos convertimos en una sola mente. Parecía que habíamos estado tocando los tambores juntos durante toda la eternidad. Quizá despertó un recuerdo arquetípico por haber evocado con los tambores la consciencia de ese Anciano. Todavía puedo recordar la sensación de que ese momento contenía miles de años, de que miles de mentes eran una. La consciencia psíquica de la proximidad de todas las demás mentes y el recuerdo de todo el tiempo contenido en el momento se combina en la consciencia anímica del Anciano.

El recuerdo del alma implica tanto el desarrollo de la consciencia psíquica como de la «memoria lejana». En su estado de trance, Cayce vio la multitud de vidas de un individuo, las vidas pasadas del alma en su viaje pródigo. En su estado de vigilia, Cayce era al principio un protestante ortodoxo en cuanto a sus interpretaciones bíblicas; en su estado de trance, sin embargo, afirmaba que la reencarnación era una realidad. Cayce integró con el tiempo su visión de la reencarnación, del karma y de la gracia con su doctrina religiosa. Pero tales temas filosóficos, así como sus sugerencias sobre cómo recordar vidas pasadas, exigen un tratamiento especial, pues se salen del alcance de este libro.

La memoria en el campo morfogenético

Hay otro sentido en el que la memoria parece existir fuera del contexto de las mentes individuales con implicaciones psíquicas o transpersonales. La teoría de Sheldrake del campo morfogenético de la cuarta dimensión, usado para explicar cómo ocurren simultáneamente ideas nuevas en la mente de diferentes individuos, también está relacionada con la idea de arquetipo de Jung y la de Caycé del Registro Akásico. No se olvida ninguna experiencia, según Sheldrake, pues cada experiencia quede almacenada dentro del campo morfogenético. Si hay bastante gente que tiene una experiencia similar, entonces el patrón de esta experiencia se vuelve lo suficientemente fuerte dentro del campo cuatridimensional como para influenciar a otras personas a tener esa experiencia.

La hipótesis de Sheldrake de la memoria transpersonal se ha sometido a verificación experimental. En uno de sus estudios, Sheldrake envió a ayudantes suyos por todo el mundo para examinar a la gente respecto a su capacidad de percibir objetos «ocultos» en dos dibujos diferentes. Estos rompecabezas perceptuales eran similares a los de los cómics dominicales, donde un objeto queda camuflado por la forma en que se pinta dentro del dibujo completo. Después de determinar el porcentaje de personas que podían descubrir el objeto oculto en cada dibujo, Sheldrake organizó un programa de televisión para que la BBC emitiera uno de esos dibujos a sus millones de espectadores y que señalara, para que todos los vieran, dónde estaba el objeto escondido. Se filmó un primer plano del objeto escondido muy de cerca para que los espectadores pudieran verlo perfectamente. Sheldrake especulaba que, por el proceso de que tanta gente viera el objeto oculto en el dibujo, el campo morfogenético correspondiente a detectar ese objeto quedaría fortalecido, facilitando hipotéticamente que otras personas detectaran ese objeto posteriormente. Sheldrake volvió a mandar a sus ayudantes para examinar a nuevos individuos sobre los mismos dibujos, personas que no habían visto el programa de la BBC. Encontró un aumento del 76% en la capacidad de la gente para detectar el objeto oculto que había aparecido en televisión, pero sólo registró un aumento del 9% para el objeto oculto en el dibujo que no se había mostrado ante las cámaras.

Por sorprendentes que parezcan estos resultados, los críticos teorizaron que podían deberse a otras posibilidades aparte de la memoria transpersonal. Un rico empresario norteamericano financió un certamen internacional para buscar la mejor verificación experimental de la teoría de memoria transpersonal de Sheldrake. Uno de los ganadores fue un psicólogo jungiano de Madison, Wisconsin, que demostró que el alfabeto Morse es más fácil de aprender que un nuevo código complejo equivalente. La única diferencia entre ambos códigos era que el Morse había sido aprendido por otros muchísimas veces. Por tanto, los resultados parecerían apoyar la idea de una memoria transpersonal. A medida que el experimento se fue repitiendo una y otra vez, el efecto desapareció. El código nuevo empezó a entrar en el campo morfogenético, haciéndolo tan fácil de aprender como el código Morse. Otros estudios siguiendo líneas similares han apoyado también las hipótesis de Sheldrake. El que algo tan breve en términos de la historia humana como una exposición en la televisión nacional o un experimento entrenando a gente a memorizar un código pueda tener efectos sobre la memoria transpersonal da credibilidad a la opinión de Cayce de que nada se olvida nunca. Cada experiencia queda almacenada en un «libro de recuerdos».

Lo paranormal es una dimensión del alma

El viejo consejo de Sócrates «conócete a ti mismo» fue la segunda sugerencia de Cayce para desarrollar la capacidad paranormal. (Su primer sugerencia fue aprender a cooperar.) Esta sugerencia tiene múltiples niveles de significado. El conocerse a uno mismo tiene un precio, pero también ofrece una recompensa. El precio es que debemos llevar el peso de la responsabilidad de ser quienes somos. No podemos culpar a los demás. La recompensa yace en la autoaceptación y en la libertad de ser quienes somos.

No es accidental que las diversas técnicas que se usan para recordar vidas pasadas evoquen reacciones similares a las que se obtienen en el recuerdo de memorias de la infancia en psicoterapia. Hay resistencia, hay miedo, hay dolor; éstos son los bloqueos. Trabajar con estas resistencias, revivir las experiencias del pasado, aceptar nuestro papel en estos acontecimientos, incorporándolos a nuestras historias personales, perdonar y aceptar, sintiendo perdón y aceptación; estos procesos llevan a una sensación de alivio y libertad. También hay una expansión del concepto que uno tiene de sí

mismo, pues nuestra identidad consciente ahora incluye todo lo que habíamos olvidado, y nuestra historia encaja en un patrón de significado repentinamente coherente. La energía se libera para permitirnos vivir la vida más plenamente.

Hay muchos caminos para la transformación de la personalidad que se ha llamado a menudo «volver a casa»: reconocer y volver a las raíces de la propia naturaleza verdadera. Una experiencia en el umbral de la muerte puede tener ese efecto; la psicoterapia profunda puede tener ese efecto. Asimismo puede tenerlo el desarrollo de la consciencia psíquica cuando se aplica constructivamente.

Una experiencia en el umbral de la muerte que aumenta la capacidad paranormal también despierta la consciencia de la realidad del alma. La persona que la experimenta deja de preocuparse por la muerte y por la autopreservación, y valora más las relaciones de amor. Es interesante también que las personas que han tenido experiencias en el umbral de la muerte ven a menudo cómo se escenifican ante ellos los recuerdos de su vida. Más aún, el examen a que estas personas fueron sometidas por psicoanalistas ha revelado que de alguna forma adquirieron espontáneamente la capacidad de «asociación libre», que exige una espontaneidad interna de pensamiento que normalmente precisa años de terapia. Estas personas ya no se esconden de sí mismas y exhiben muchas de las cualidades que son fruto de una psicoterapia profunda y prolongada.

Los psicoterapeutas encuentran que las personas que se someten a estos tratamientos prolongados consiguen más que un mero alivio de las ansiedades y otros problemas. Desarrollan una sensación de confianza en sí mismas y en la vida. Descubren que existe alguna inteligencia superior que funciona en lo hondo de ellas mismas, contenida en el flujo natural de la vida. A medida que contactan con el nivel anímico de la vida, empiezan a tener sueños importantes llenos de temas universales. Las sincronicidades y las experiencias paranormales confirman y dan un aspecto práctico a esta nueva sensación existencial. Es otro de los caminos de la memoria del alma.

De estos caminos hacia el alma, Cayce recomendó desarrollar la consciencia psíquica en el contexto del crecimiento espiritual. Como leímos en el capítulo 2, aconsejó ir poco a poco. El primer paso, como se recordará, era cooperar; el paso segundo, como acabamos de ver, es «conócete a ti mismo». Recomendó que este aprendizaje se diera dentro de la comunidad de amor de la familia y los amigos para proporcionar tanto apoyo como información sincera. Como tercer paso, Cayce aconsejó la meditación para permitir a la mente y al cuerpo hacerse más receptivos a las vibraciones del alma. También valoró la oración para dirigir la atención de nuevo hacia Dios, así como para ayudar a los demás. Finalmente, insistió en la importancia de encontrar maneras de empeñar la propia energía y talentos para ayudar a otros, especialmente los talentos que surgían en forma de capacidades paranormales.

La capacidad psíquica, según Cayce, era una función de la experiencia del alma durante muchas vidas. En un mensaje sobre el desarrollo de su propia capacidad para-normal, describió cómo en una vida pasada fue un soldado herido mortalmente en la batalla. En su lecho de muerte, había rezado para poder liberarse de su cuerpo transido de dolor, y lo intentó hasta que se autoindujo una experiencia extracorporal. Este aprendizaje le había sido transmitido a la vida del clarividente Cayce. Otra vida pasada como médico le había dado su especialidad vidente: el diagnóstico médico.

Cayce mantuvo que la capacidad paranormal estaba en función del conocimiento y de las técnicas desarrolladas y aplicadas constructivamente. Lo que usamos es nuestro. Por eso nos aconsejó que actuáramos pragmáticamente. Debíamos esperar que la capacidad paranormal apareciera primero en aquellas áreas de la vida donde ya se estaba usando algún talento creativo en el servicio a los demás, y avanzar desde allí. Su fórmula, pues, era, por un lado, el autodesarrollo a nivel espiritual, mental y físico, y, por otro, el servicio a nivel de oración y a nivel práctico de las interacciones cotidianas con los demás. De esta forma, paso a paso quedaba asegurado el progreso equilibrado. La consciencia psíquica no es un nuevo poder sobrehumano, sino la expresión natural del alma holográfica.

La mente es una porción de la fuerza anímica de cada cuerpo, y al permitir que ésta se haga cada vez más controlada por la subyugación de la consciencia física, se permite también que esta mayor influencia se haga más activa.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 416-9

A MENUDO SE ATRIBUYE a Sigmund Freud el descubrimiento del inconsciente. En realidad fue sólo un eslabón de una larga cadena de personas que sacaron a la luz esta región oscura de la mente. En tiempos de Aristóteles, por ejemplo, se creía que la mente inconsciente estaba en la Luna. Se decía que era inmortal y común a todos. La mente consciente se veía simplemente como una función del cuerpo y se suponía que moría con él. En 1892, Thomas Jay Hudson, un norteamericano, publicó *The Law of Psychic Phenomena* (La ley de los fenómenos psíquicos), donde exponía sus teorías sobre la mente subconsciente y sus dotes clarividentes y telepáticas. Freud llegó con retraso y limitó su teoría del inconsciente a los recuerdos reprimidos de la infancia. Gran parte de la descripción que hace Cayce de la mente subconsciente está de acuerdo con el tratado de Hudson que Cayce nos animaba a leer.

Es importante valorar el inconsciente, pues nuestro conocimiento consciente no es más que una pequeña parte del espectro total de consciencia inteligente —la punta del iceberg. Basando nuestra impresión de la realidad en esa punta visible, en lo que aparece ante la mente consciente, confundimos la impresión con la verdad. Bajo el mar existe una realidad mucho mayor. Por ejemplo, las diversas islas y continentes de la Tierra parecen estar separados. Pero debajo del mar se revela la verdad: la tierra es una superficie continua, valles cubiertos por el mar, montañas que se elevan hacia el cielo. Así es también para la consciencia infinita del inconsciente: toda la vida es un ser unificado. Mucho de lo que parece extraño o imposible para la mente consciente y racional resulta clarísimo para la mente inconsciente. Cuando dejamos de lado la mente consciente, no dejamos de existir; en realidad, la vasta percepción de la mente inconsciente se hace más accesible. Si aprendemos más sobre el inconsciente, podemos aprender cómo aprovechar la consciencia psíquica de la mente infinita.

Las dos mentes

En inglés existe una expresión que connota un conflicto: «Tener dos mentes». Cuando a Cayce se le pidió en una ocasión que definiera la mente, la definió como aquello que se opone a la voluntad. Parece una definición extraña, pero hace referencia a la concepción universal de la naturaleza de lo que llamamos conocimiento consciente, o consciencia. En sus *Ensayos de budismo zen*, el famoso escritor del zen D. T. Suzuki dijo: «Al principio... la voluntad quiere conocerse a sí misma y la consciencia se despierta, y, con el despertar de la consciencia, la voluntad se divide en dos. La voluntad única, entera y completa en sí misma es ahora a la vez actor y observador». Experimentamos esta dualidad de la voluntad por nosotros mismos en el ejercicio de consciencia que realizamos en el capítulo 2. Cuando intentábamos mantener la concentración, nuestra mente se distraía en contra de nuestro deseo. Cayce y Suzuki concuerdan en que la creación de la consciencia requiere este tipo de ruptura, llevar al observador y lo observado dentro de nuestro propio ser. Esta ruptura es un eco de los patrones de creación que comentamos en el capítulo 3 cuando hablamos del símbolo yin-yang como un ejemplo de la aparición de la dualidad como medio de creación. Al crearse la consciencia, nace necesariamente lo inconsciente. Como Jung lo expresara una vez en las imágenes de sueño que tuvo, al llevar una antorcha, creaba una sombra. Cuando se daba la vuelta para mirarla, la sombra estaba siempre detrás de él. Resulta difícil ver el inconsciente, pues es casi una contradicción. También sugiere que no tenemos control total. Sin embargo, debemos reconocerlo si hemos de completarnos como personas y extender nuestra consciencia al plano psíquico. Entonces, «tener dos mentes» puede significar que «dos mentes piensan mejor que una».

La observación del inconsciente

Una forma fácil y divertida de echar una ojeada al inconsciente es fabricarse un «péndulo psíquico». Hay que coger una tuerca de un centímetro aproximado de ancho y atarde un hilo de 30 centímetros de largo. Se enrolla el extremo libre del hilo en el dedo corazón dejando que la tuerca oscile libremente colgando de unos 15 centímetros de hilo. Se sostiene la mano con la palma hacia abajo y la tuerca colgando de ella. Si se desea, se puede descansar el codo en una mesa y suspender la tuerca unos dos centímetros por encima de ella.

Observemos que el patrón principal de oscilación de la tuerca de forma estable es de un lado a otro (o bien de derecha a izquierda, o bien hacia delante y detrás) y en círculo. Ahora observemos si el péndulo oscila de alguna de estas formas en respuesta a una pregunta que le hagamos. Empecemos por pedir: «Por favor, oscila en la dirección en que quieras indicar un sí». Ten paciencia, y pronto verás que el péndulo empieza a oscilar de una forma concreta. Entonces se puede parar la tuerca con la otra mano y ver qué patrones usa para dar otras respuestas. Algunas alternativas son: «sí», «no», «tal vez», y «no responderé a esa pregunta».

Cuando el péndulo ha contestado a las preguntas y ha decidido el significado de sus movimientos, se puede empezar a hacerle preguntas concretas. Empieza con preguntas para las que ya conozcas la respuestas —así sabrás que el péndulo es al menos tan listo como tú. Después puedes hacerle preguntas sobre tus sentimientos respecto a diversos temas. Asegúrate de que el péndulo no conozca quizá mejor tus sentimientos que tú mismo. Después puedes inventar otras preguntas para saber la respuesta de tu recién descubierto asesor psíquico.

El uso del péndulo para responder preguntas es un ejemplo de «automatismo», una de las formas en que podemos observar la actividad del inconsciente. Aunque el péndulo parezca estar operando automáticamente, fuera del control consciente, en realidad está oscilando en respuesta a los propios movimientos inconscientes. Estos movimientos están disociados de la consciencia, y por tanto se originan en el inconsciente. La disociación de un término usado al hablar de ciertos estados alterados de consciencia, tales como la hipnosis, las personalidades múltiples y la escritura automática, donde el funcionamiento de una ventana de la consciencia se ha separado del conocimiento normal consciente. La disociación se produjo en el caso del péndulo porque estabas concentrado en los movimientos del péndulo en lugar de los movimientos de tu brazo. Cuando el péndulo empezó a moverse, tu atención se fijó aún más en la tuerca en vez de fijarse en la fuente del movimiento. A través de la disociación o distracción de la atención consciente, puede hacerse patente el inconsciente.

Niveles del inconsciente

Cayce identificó dos niveles del inconsciente. Al primer nivel lo llamó el subconsciente, y al segundo, el supraconsciente. Aunque la frontera entre ambos resulta difusa, es una distinción importante. Cuando Freud «descubrió» el inconsciente, lo consideró como un cajón de sastre de recuerdos reprimidos. Todo el contenido del inconsciente, en opinión de Freud, había sido en algún momento experiencia consciente y posteriormente se había reprimido. Concebía el inconsciente como un bolsillo —todo lo que contenía había sido puesto en él por la persona.

Jung puso en tela de juicio esa idea del inconsciente, afirmando que al inconsciente nunca se le acababa el material. Observó que, después de haber agotado sus recuerdos personales, hablaba en un lenguaje simbólico universal —en sueños y visiones— proporcionando información de una fuente distinta a la de la propia experiencia de la persona. En términos simbólicos, solía decir que todos teníamos un desván donde guardábamos todos nuestros recuerdos no deseados; sin embargo, si sacábamos todos los trastos del desván y el suelo quedaba libre, debajo del suelo se podía encontrar una escalera oculta que bajaba a un manantial que fluía de un embalse antiguo e infinito. Así, una persona de escasa cultura podía soñar con motivos antiguos de mitos y culturas pretéritas. Además, Jung comprobó que estos símbolos eran oportunos y pertinentes a la situación vital del sujeto en ese momento.

Jung llamó «inconsciente colectivo» al «manantial» más profundo y universal. En la terminología de Jung, para llegar al nivel universal, uno tenía que «profundizar». En el lenguaje de Cayce, uno se «elevaba» a un nivel más alto de vibración. Esta orientación se ajusta bien a las connotaciones de lo supraconsciente y expresa adecuadamente la imaginación paranormal. Vamos a explorarlo con más detalle.

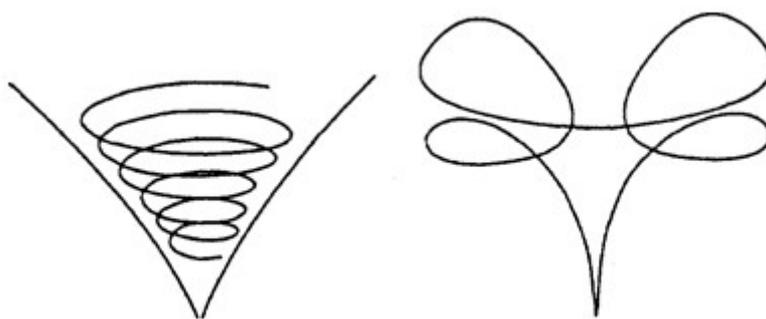
En un sueño, Cayce se vio a sí mismo como un diminuto grano de arena. Su consciencia empezó entonces a expandirse como una espiral, como un conducto cónico que se elevaba a los cielos para convertirse en una especie de «trompeta del universo». En su estado alterado de consciencia, interpretó su sueño como representación de una imagen de la relación entre la mente consciente y lo supraconsciente. Hizo un diagrama (que aparece en la página 207) para representar los niveles. También aparece el diagrama que viera Eileen Garrett en una visión representando su impresión de los niveles de consciencia. Hay un claro parecido entre ambos.

La mente subconsciente

La mente subconsciente es un sirviente invisible. Realiza toda clase de tareas que de otro modo serían un lastre para la mente consciente. Una función del subconsciente es realizar tareas que se han hecho habituales, como conducir un coche. El subconsciente también allana el terreno para entregar a la mente consciente percepciones ya organizadas y operativas; también realiza muchas tareas memorísticas, tales como llamar a las personas por su nombre.

En comparación con la mente consciente, el subconsciente es un genio. Es capaz de darse cuenta de toda clase de detalles sutiles que no aparecen nunca en la consciencia; tiene una memoria casi perfecta y es capaz de barajar todas estas cosas mientras realiza cálculos, organiza, busca y recupera información.

Dos imágenes psíquicas del supraconsciente



Sueño de Edgar Gayce Visión de Eileen Garrett

El subconsciente se da cuenta de todo; la mente consciente parece ciega y tonta comparada con él. La estimulación subliminal es un caso característico. Se puede proyectar un mensaje en una pantalla tan rápidamente que no vemos más que el resplandor. A la mañana siguiente, sin embargo, este mensaje puede aparecer en un sueño. Una grabación puede acelerarse tanto que suene como un chirrido, pero de nuevo su mensaje aparecerá en el sueño de esa noche.

Esta sensibilidad extrema no se limita a una percepción aguda; también parece tener las dotes de un gran detective que puede discernir patrones sutiles. Por ejemplo, el psiquiatra británico Morton Schatzman ha demostrado que los sueños pueden resolver rompecabezas que desconciertan a la mente consciente. En un experimento, se les pidió a unos sujetos

que dijeran lo que les pareciera extraño de la siguiente frase en inglés; «Show this bold Prussian that praises slaughter, slaughter brings rout» (Enséñale, a este prusiano atrevido que alaba las matanzas, que las matanzas traen derrotas). Una mujer estudió la frase durante algún tiempo sin éxito. Luego, se acostó. En su sueño de aquella noche, le daba a una mujer un trozo de papel donde estaba escrita esa frase, y la mujer se echaba a reír. La soñadora no podía entender por qué se reía la mujer, y se fue. En la siguiente escena estaba con un grupo de gente sentada alrededor de una mesa, y todos se reían. De nuevo no sabía por qué se reían, pero una mujer le sugiere que se sentiría mejor si se quitara la cabeza. Un hombre se acerca a ella y le dice: «Demasiadas vocales, demasiadas letras». Al despertar del sueño, estudió de nuevo la frase intentando ver si la sugerencia sobre las vocales la llevaba a una solución, pero no fue así, y se volvió a dormir. Al día siguiente, se preguntó si «quitarse la cabeza» podía significar quitar la primera letra de cada palabra. Eso dio como resultado una nueva frase: «How his oíd Russian hat raises laughter, laughter rings out» (Este viejo sombrero ruso provoca risa, se oye la risa). El significado de la risa en el sueño quedaba ahora patente.

Además de su percepción espectacular, el subconsciente tiene una memoria casi perfecta. No olvida nada —recuerda incluso cosas que nunca fueron conscientes (la palabra criptomnesia es la que se usa a menudo para describir esta capacidad). A veces, las proezas que realiza sugieren una percepción extrasensorial o un recuerdo de vidas pasadas. Thomas Jay Hudson habla de un caso de este tipo. Una campesina analfabeta en un estado febril empezó a pontificar en lenguas desconocidas. Se llevaron sacerdotes como testigos que tomaron sus palabras al dictado y verificaron que las lenguas que hablaba eran el griego, el hebreo y el latín. Un médico, jugando a detective, investigó su infancia. Resulto ser que había crecido con un tío suyo, pastor protestante, que solía leer un alto. Entre sus posesiones había libros escritos en lenguas muertas, y los pasajes exactos citados por la chica aparecían en ellos. Por tanto, el origen del discurso sorprendente de la muchacha estaba en su subconsciente, que no había olvidado nada.

El poder de la sugestión

En contraste con estas prodigiosas habilidades, el inconsciente es también increíblemente inocente y crédulo. Este rasgo se hace patente en los efectos de la sugestión. El subconsciente se toma las sugerencias al pie de la letra y sin cuestionarlas. Cayce insiste en este aspecto del subconsciente porque afirma que tendremos a convertirnos en aquello que profetizamos para nosotros mismos. Como él dice: «Nos convertimos en aquello que creemos». El subconsciente registra todos nuestros pensamientos sobre nosotros mismos, presupone que son ciertos y actúa en consecuencia.

Podemos controlar este atributo del subconsciente. Se ha escrito mucho sobre lo que se puede lograr por el poder de la sugestión. Sin embargo, la frase es algo equívoca, porque el poder no está en la sugestión, sino en la capacidad del subconsciente. La sugestión es el mango de la sartén del poder, el medio para comunicar con el subconsciente.

También podemos comunicar con el subconsciente a través de las imágenes, porque es mucho más visual que verbal. Por ejemplo, intenta hacer que tu boca salive dándole la orden verbal: «¡Saliva, saliva!». Ahora intenta imaginar morder un limón y chupar el jugo. ¿Te das cuenta de la diferencia? Es mucho más eficaz comunicar con el subconsciente a través de imágenes sugerentes que comunicar con él por medio de palabras.

Si se lo trata correctamente, el subconsciente tiene una serie de habilidades aparentemente infinitas. Tiene la capacidad de controlar las reacciones orgánicas que normalmente quedarían fuera del alcance ordinario. De hecho, si se usa correctamente la sugestión por imágenes, es posible inducir al subconsciente a controlar la actividad de las células individuales dentro del cuerpo. Pero el subconsciente también es capaz de otras proezas increíbles de auténtica creatividad.

Hudson señala que el subconsciente es capaz de tomar un supuesto que se le haya sugerido y desarrollar todas sus implicaciones. Para ilustrar su idea, describe la siguiente demostración de una «canalización de Sócrates». Se hipnotizó a un joven y se le dio la sugestión de que Sócrates estaba delante de él. Cuando el joven asintió mostrando su conformidad, indicando que «veía» a Sócrates, se le sugirió que le hiciera algunas preguntas. Lo hizo, y se le pidió que repitiera las respuestas de Sócrates. A continuación entablaron un diálogo improvisado de gran fluidez y claridad que

resultó ser una demostración sorprendente de elocuencia filosófica. Aun sabiendo que el discurso surgía del subconsciente del joven, el público empezó a tomar notas para no olvidar los pensamientos tan inspirados que expresaban. Este es un ejemplo de la genialidad del subconsciente, atribuida normalmente al poder de la sugestión.

El subconsciente es vidente

La genialidad del subconsciente parece ilimitada. Tal vez se deba a que está en contacto con todas las demás mentes subconscientes. Vale la pena ponderar este concepto. Nuestro lenguaje lo refleja: «Había una sensación en el ambiente» tiene una connotación de comunicación no verbal y telepática; igualmente hay expresiones para indicar cómo la gente resuena unos con otros, contribuyendo cada uno con nuestra propia vibración única a la armonía que sentimos.

A menudo no deseamos que este contacto se haga consciente, o al menos que se reconozca públicamente. Quizá es suficiente que reconozcamos a un nivel subliminal que nuestras mentes subconscientes vibran al unísono. A pesar de que ocurre a menudo, es bastante infrecuente que la gente hable de tales sentimientos, excepto tal vez en el caso del amor romántico. La intimidad entre la gente a menudo tiene un componente paranormal que deseamos ignorar. El no hacerlo nos llevaría a veces demasiado cerca de los demás. No siempre es necesario ni apropiado ni útil concentrarse explícitamente en la consciencia psíquica.

Por otro lado, ¿has tenido alguna vez la sensación de que alguien lejano estaba pensando en ti? Una de las experiencias más corrientes de telepatía es que alguien te llame por teléfono cuando estás pensando en esa persona. La persona que toma la iniciativa de hacer la llamada parece iniciar el proceso telepático. Cuando los pensamientos se dirigen hacia nosotros, podemos vernos afectados. En una serie de experimentos fascinantes, E. Douglas Dean demostró que, cuando un emisor se concentraba en el nombre de una persona que tenía un significado especial como «receptor», se detectaba un aumento en el flujo sanguíneo del receptor. Cuando el emisor se concentraba en los nombres de extraños, no se registraba ningún efecto. Es como si el receptor se «calentara» con los pensamientos de personas por las que siente afecto.

Es a través de las interconexiones de nuestras mentes subconscientes como se extienden los estados de ánimo. Parece no haber fronteras, las posibilidades son infinitas. Maharishi Mahesh Yogi, el fundador de la Meditación Trascendental, propuso que si tan sólo un 1% de la población meditara, se elevaría la consciencia de todo el planeta.

Recientemente, su sugerencia se ha visto apoyada por la investigación. Un estudio eligió ciudades con población superior a 25.000 habitantes, en las cuales se había que al menos el 1% de la población practicaba la Meditación Trascendental y se compararon con otras ciudades equivalentes con pocos meditadores. Los investigadores observaron que las ciudades del primer caso tenían tasas de criminalidad descendentes, mientras que en las otras ciudades el crimen seguía la curva nacional ascendente. Este hallazgo puso en marcha varios experimentos. Los resultados, que aparecieron en el libro *The Maharishi Effect* (El efecto Maharishi), de Elaine y Arthur Aron, fueron impresionantes. Los experimentadores eligieron zonas clave para reuniones de muchos meditadores de MT. Por ejemplo, se eligió el estado de Rhode Island para un curso intensivo de verano que atrajo a meditadores de toda la costa este. También se eligieron zonas conflictivas de todo el mundo —Nicaragua, Irán y Zimbabue— y se enviaron grandes grupos de meditadores a estas regiones a practicar intensivamente la MT. Se recopilaban diversos índices de conflicto (muertes por accidente, asesinatos, suicidios, divorcios) para cada región, durante los meses previos y posteriores a la reunión de meditación. Durante el periodo de la reunión, los índices de conflicto se redujeron significativamente con relación a los niveles anteriores al inicio de la meditación. Cuando los meditadores acabaron su reunión y abandonaron la zona, los índices volvieron a sus niveles anteriores.

El poeta John Donne dijo: «Ningún hombre es una isla». Me pregunto si se daba cuenta realmente de cómo todos nadamos juntos en las mismas aguas emocionales. Solemos pensar en la consciencia paranormal como algo relacionado

con leer la mente. Sin embargo, la interconexión de nuestras mentes subconscientes significa que estamos más cerca unos de otros incluso que nuestros pensamientos. Es casi como si inhaláramos los sentimientos unos de otros.

Cuándo el subconsciente se hace consciente

Las estrellas están siempre en el cielo, pero sólo las vemos por la noche, cuando el resplandor del sol no nos deslumhra. Así ocurre con la mente subconsciente. Siempre está activa aunque estemos despiertos. El experimento del péndulo demostró los efectos de la actividad del subconsciente. Pero para experimentar el mundo desde el punto de vista del subconsciente, para adentrarnos en él y mirar por sus ojos, debemos apartar la mente consciente.

Cayce indica que, cuando se aparta la mente consciente —como en el sueño, en la meditación, en la hipnosis y en la muerte—, la mente subconsciente se convierte en la mente consciente. Es como la ropa interior que se convierte en exterior cuando se quita uno la ropa de calle. La mente consciente es como unas gafas que enfocan la consciencia hasta tal punto que no puede aprehenderse la conciencia del subconsciente que no ve en términos de separación, distinción y fronteras. Pero, si nos quitamos esas gafas, aunque la mente consciente lo vea todo borroso, la consciencia de la mente subconsciente no estará ya camuflada por los detalles que la distraen.

Generalmente, nunca llegamos a acercarnos a la apreciación de la realidad desde la perspectiva del inconsciente mas que cuando recordamos nuestros sueños. La palabra «soñadora», para describir una manera de ser, parece recalcar la naturaleza maleable de esta consciencia en que las cosas se convierten en otras cosas, las percepciones múltiples se superponen unas a otras, etc. Cayce indica que nuestros sueños son una muestra de cómo seremos cuando muramos. En la muerte, la mente subconsciente se convierte en consciente y nos vemos cara a cara con las sombras que contiene.

Cuando se apaga la mente consciente —como en el sueño, la anestesia o incluso la muerte—, sigue siendo consciente de su entorno físico. Cayce indica que éstos son momentos importantes para considerar la importancia de la sugestión. Recientemente se ha confirmado que los pacientes bajo anestesia se dan cuenta de lo que dice la gente a su alrededor. Siempre ha habido anécdotas sobre este hecho, como cuando un paciente sorprende a su médico haciendo un comentario después de la operación sobre algo que se dijo durante la misma. Durante mucho tiempo, la profesión médica tendía a ignorar estos sucesos como casualidades sin importancia; pero, en años recientes, los cirujanos han empezado a tomarlos en serio. De hecho, el doctor Frank Guerra, del Denver Presbyterian Hospital, ha creado una revista llamada Aspectos humanos de la anestesia para mantener a sus colegas informados sobre los descubrimientos recientes en este campo. En la revista aparecen experimentos indicando que, bajo anestesia, un paciente puede responder a la sugestión de controlar su flujo sanguíneo y acelerar su curación con notables resultados.

Incluso después de la muerte, el subconsciente continúa dándose cuenta de su entorno. Por tanto, es aparentemente posible que una persona esté muerta y no lo sepa. Los tibetanos usaban procedimientos para animar al difunto a «dirigirse hacia la luz» y así ayudarle a su tránsito. Se ha desarrollado un interés creciente por el proceso de la muerte, estimulando en parte por informes de experiencias en el umbral de la muerte, que ha llevado a la adopción de métodos similares en Occidente. Cayce abogaba por que se rezara por los muertos, y la Iglesia Católica practica las novenas con los muertos. Cuando muere una persona, la consciencia no se evapora instantáneamente. El subconsciente mantiene contacto durante algún tiempo. Si estás al lado de una persona que acaba de morir, puede seguir hablando en voz alta, animándola y guiándola a buscar la «luz».

La ouija y la escritura automática

El subconsciente tiene muchos talentos. Con un canal adecuado, puede aplicar esos talentos en hechos sorprendentes que resultan seductores, misteriosos y reveladores, así como engañosos. Dos canales de moda para aprovechar esta

fueron casi mágicas son el tablero de ouija y la escritura automática. La historia de cada uno contiene algunos ejemplos de material psíquico inspirador, así como muchos ejemplos de casualidades. En mi propia historia familiar, por ejemplo, hay una anécdota de ouija que resalta como un ejemplo llamativo de la realidad y el misterio de la consciencia psíquica. Hace años, mi madre y una de sus amigas habían estado experimentando con la ouija. Mi padre, que era cartero en esa época, les dijo que intentaran usar su ouija para algo positivo. Había perdido su reloj ese día, presumiblemente mientras repartía el correo. Cuando las mujeres empezaron a trabajar con el tablero, éste especificó el cruce de dos calles. Ese cruce, según mi padre, no estaba en su ruta habitual de reparto, sino en otra parte del pueblo. Mi madre dijo que, ya que había pedido ayuda, debía al menos comprobar si era verdad. Fueron todos a ese cruce y buscaron por todas partes, pero no encontraron el reloj. Había algunos niños jugando en el porche de una casa en esa esquina, y mi padre les preguntó si habían visto un reloj. «¿Qué clase de reloj?», preguntó uno de los niños. Mi padre lo describió, y el niño lo llevó a su casa y le devolvió a mi padre su reloj. Lo había encontrado al lado de un buzón donde mi padre había recogido el correo ese día. Es corriente pensar que el tablero de ouija recoge información del subconsciente. Como el niño parecía dispuesto a devolver el reloj, tal vez fue su subconsciente el que mandó el mensaje a través de la ouija.

Esta hazaña es típica de la ouija. El libro de Stoker Hunt *Ouija: el juego más peligroso sigue sus huellas históricas hasta los tiempos anteriores a Pitágoras en Occidente y a Confucio en Oriente*. Ambas tradiciones la usaron para consultar los espíritus. En los últimos tiempos, ha seguido despertando interés y controversia. En 1912, por ejemplo, cuando una mujer llamada Pearl Curran experimentó con el tablero de ouija, se le apareció una persona llamada «Patience Worth». Aunque Pearl tenía sólo estudios primarios, Patience le dictó varias novelas y mucha poesía de gran belleza. Sus novelas *The Sorry Tale* (Una historia triste) y *Hope Truéblood* recibieron excelentes críticas literarias. Stoker observó que Patience era capaz de crear excelentes poesías sobre cualquier tema extemporáneamente, cuando se lo pedían. Una vez, sin embargo, cuando se le pidió que escribiera una oración para los niños al irse a la cama, Patience guardó silencio. Dos semanas más tarde, interrumpiendo una sesión, Patience declaró (como si afirmara su ideal): «Dejad que mi garganta cante una canción que suene como el arrullo de las palomas. ¡Oh!, haz mi garganta dulce, ¡ay!, y mis palabras con el toque del sueño. Dame la lengua, ¡ay!, y el poder de la simplicidad». Después de una larga pausa, surgió esta oración:

Yo, tu eterno niño, juego
sobre tus rodillas al atardecer;
dentro de tus brazos ahora me acurrucaré
para aprender tu sabiduría mientras duermo.

Tal vez, la personalidad de ouija más famosa actualmente sea Seth. Seth se manifestó primero a través de los experimentos de Jane Roberts con la ouija. Luego, Seth le dictó oralmente una serie de libros metafísicos mientras Jane estaba en trance. Uno de ellos, que se publicó bajo el título de *La llegada de Seth* y posteriormente se llamó *Cómo desarrollar sus poderes de ESP*, aboga por el uso del tablero de ouija como un instrumento de aprendizaje para desarrollar la ESP.

Jane progresó del uso de la ouija a canalizar a Seth oralmente. En ese sentido, el tablero de ouija puede ser un trampolín eficaz para empezar a desarrollar la sensibilidad psíquica. Sin embargo, en todas las fuentes que ha revisado Hunt, Seth es el único que ha seguido abogando por el uso de la ouija como una puerta al mundo psíquico. Otros que la han usado, aunque sea eficazmente, han acabado desalentando a los demás de usarla. Para ejemplo, el poeta James Merrill creó su épica novela de tres volúmenes *The Changing Light at Sandover* (La luz cambiante de San-do ver), con la que ganó un premio Pulitzer, usando un tablero de ouija. Merrill dijo que veía a demasiados amigos suyos obsesionados con ella y perderse. Hunt habla de un caso de asesinato con innumerables trastornos mentales, obsesiones con espíritus y situaciones parecidas a la posesión por espíritus. Cayce también previno enérgicamente contra su uso.

La escritura automática está igualmente controvertida. Como la ouija, invita al subconsciente a revelarse ante el escrutinio del consciente. Por ejemplo, la doctora Anita M. Muhl, una psiquiatra que ha trabajado con escritura automática como instrumento terapéutico, encontró que era un instrumento poderoso para sus pacientes que querían descubrir la mente subconsciente. En *Automatic Writing: An Approach to the Unconscious* (Escritura automática: una aproximación al inconsciente), observa que no la usó como una curiosidad, sino con la intención de curar. Lo que surgió fue examinado cuidadosamente, tanto por el médico como por el paciente, y se reflexionó sobre ello. El propósito era lograr una consciencia mayor para el paciente, no disminuirla a favor de una mayor actividad subconsciente. Pero, cuando uno simplemente se abre, abandonándose a lo que pueda venir a través del instrumento, en vez de seguir las instrucciones del procedimiento ideal de la doctora Muhl, ¿quién sabe lo que pasará?

La polémica sobre qué es exactamente lo que transmite el tablero de ouija y la escritura automática ha girado generalmente alrededor de la polaridad dualística entre subpersonalidades y entidades desencarnadas. Lo que distingue la perspectiva de Edgar Cayce sobre la ouija no es su advertencia, sino su disolución de la polaridad subconsciente. Esto significa que origina, dentro del subconsciente, subpersonalidades del canal, del subconsciente de otras personas y de entidades desencarnadas. Todas las mentes subconscientes están en contacto unas con otras formando un fondo común. Cuando al subconsciente se le permite hablar, nunca se puede saber a quién pertenecerá el subconsciente que se está expresando. En otro momento, cuando Cayce se refiere al plano astral, se está refiriendo a ese dominio de frecuencias específico de la cuarta dimensión donde se halla el subconsciente —tanto el del canal como el de los demás, encarnados o desencarnados.

Cari Jung elaboró una visión integrada similar. Realizó el estudio de una médium joven desde el momento en que empezó a mostrar signos de disociación hasta el final de su experiencia de médium, y publicó sus hallazgos en *Sobre la psicología y patología de los denominados fenómenos ocultos*. Para Jung, la pregunta «¿es una subpersonalidad o una entidad?» sería como decir «¿pertenecen las ideas a las personas que las piensan?». La gente es responsable de sus ideas, pues expresan su ser. Sin embargo, las ideas tienen vida propia. Jung hizo frecuentes observaciones sobre la frontera fluida que existe entre el subconsciente personal y los fenómenos transpersonales. Propuso que los niños actúan a menudo de canales inconscientes de los sentimientos reprimidos de sus padres. En una visión similar a la de Cayce, Jung consideró la actividad de Poltergeist como una mezcla de energías subconscientes y transpersonales que se daban en el contexto de una relación personal. Lo vio como un tipo de mediumnidad en la que, como un ventrílocuo que no sabe lo que está haciendo, el niño médium desplaza los fenómenos a ocurrencias físicas. La energía personal de los conflictos sexuales, por ejemplo, se «arroja» a la habitación, donde corre riesgo de ser exagerada por la presencia de energías transpersonales (es decir, entidades) de vibraciones similares. Uno de estos casos es el de Matthew Manning, que se convirtió en el punto de mira de un caso muy claro de actividad poltergeist. Se le sugirió que probara la escritura automática, y, cuando escribió, cesó la actividad poltergeist. La energía fue desviada del suceso físico aterrador a las palabras que fluían de la pluma de Manning. Al final escribió un libro sobre su experiencia llamado *The Link* (El eslabón).

Curiosamente, la entidad necesitaba lo mismo que el subconsciente de los pacientes de psicoterapia: poder contar su historia, ser oídos, respetados y dejados en libertad.

Los médiums y los canales

Un médium, según la antigua definición, es alguien que se comunica con los muertos. Actualmente describiríamos a un médium como un canal, alguien que comunica información de una fuente que existe en una dimensión de existencia distinta a la del ser humano encarnado. Cayce se refería a sí mismo a menudo durante sus trances como un canal. Afirmaba que todos éramos canales los unos para los otros: canales de bendiciones. Ambas palabras, médium y canal, son técnicamente neutras, en cuanto que denotan algo que sirve de conducto, un camino de transmisión. Al evaluar la canalización, lo que Cayce quería que consideráramos no era si se trataba de una entidad difunta o de un ángel, sino si la información provenía de una fuente subconsciente o supraconsciente.

La gente preguntó a Cayce sobre sus experiencias con la meditación, los sueños y la vida diaria, que indicaban un contacto con personas difuntas, especialmente familiares suyos. A menudo, estas personas querían conocer el propósito de la experiencia, si el contacto había sido genuino y si podía usarse para obtener orientación y enseñanza. La respuesta de Cayce a estas preguntas era bastante coherente: el contacto era genuino y estaba basado a menudo en una necesidad y deseo mutuos, siendo normalmente una extensión de la relación entre esas personas durante su vida. En cuanto a su valor, Cayce sugirió que el contacto ya había servido a su propósito principal: ser una expresión de amor o asegurar a los vivos que los muertos siguen presentes. No recomendaba insistir en la comunicación, pero no porque no fuera «bueno». En primer lugar, afirmaba que los muertos no tenían mucho más que decir que cuando estaban vivos. En la muerte, el subconsciente se convierte en la mente consciente y puede comunicar directamente con el subconsciente de los vivos. Para los vivos, tales comunicaciones pueden parecer revelaciones. En segundo lugar, aseguraba que el muerto necesitaba liberarse de las preocupaciones terrenas y encaminarse hacia la luz ascendiendo a niveles más altos de vibración como parte de su paso hacia su propio futuro. A menudo, tales entidades siguen enganchadas a su experiencia terrena, y más si este enganche se ve alentado por una persona viva que desea comunicarse y recibir orientación de una tal entidad. Desalentaba la dependencia mutua que podía desarrollarse de tales relaciones. En su lugar, recomendaba que la persona viva rezara por el muerto y buscara otras fuentes de orientación.

Cayce mantuvo esta actitud en su propio trabajo, aunque en algunas ocasiones los espíritus de los muertos hablaban a través de él. De hecho, a veces, algunas de las entidades parecían ser ángeles o seres de un orden superior no asociado con almas individuales. En una ocasión, por ejemplo, una voz inspiradora se identificó como «el arcángel Miguel». Le comunicó un poderoso mensaje, y los que estaban en la habitación se quedaron atónitos ante el poder y la autoridad de aquella presencia. Sin embargo, Cayce no buscaba continuar tales contactos.

Uno de los casos más interesantes sobre este tema fue un mensaje mutuo que se dieron Edgar Cayce y Eileen Garrett. Cuando a Cayce se le pidió que comentara sobre los guías espirituales que hablaban a través de ella, murmuró: «Que hablen por sí mismos». Como explicó después, el aspecto significativo de su naturaleza estaba en la experiencia que la señora Garrett tenía con ellos, ya que los guías espirituales reflejaban el desarrollo de su propia alma.

Ira Progoff, un psicólogo que entrevistó exhaustivamente a los guías de la señora Garrett, llegó a una conclusión parecida. En su fascinante libro *La imagen de un oráculo*, incluye transcripciones de sus conversaciones con «Ouvani», «Abdul», «Taholteh» y «Ramah», cada una de orden progresivamente más alto de inteligencia guiadora. Preguntó a cada uno sobre la naturaleza de su ser. La conversación con Ramah, el de categoría más alta del grupo, fue la más aleccionadora sobre la categoría de estos guías y causó un gran impacto personal sobre Progoff. Llegó a la conclusión de que estos guías eran reflejo de la señora Garrett y, sin embargo, al mismo tiempo eran personificaciones de una inteligencia arquetípica existente en otra dimensión, especialmente en el caso de Taholteh y Ramah. El término que usó para ello fue el de «dinatipo de oráculo», aquella parte de la existencia humana que busca expresar lo que es universal y transpersonal. Progoff llegó a la conclusión de que cada uno de nosotros llevamos nuestra propia versión del oráculo dentro de nosotros mismos, pero que llegar a ese nivel de conciencia depende del desarrollo personal.

Cuando la señora Garrett dio un mensaje para Cayce, fue Ouvani quien habló. Ouvani confirmó la diferencia entre el estilo de canalización de Cayce y el de la señora Garrett; es decir, que las entidades hablaban a través de ella, mientras que Cayce sintonizaba con lo más elevado dentro de sí mismo para examinar la situación que estaba estudiando. Además, indicó que Cayce tenía también guías espirituales que estaban ansiosos de poder hablar. Cuando se le pidió que los identificara por su nombre, Ouvani dio una respuesta parecida a la de Cayce: que dependía del mismo Cayce tomar esa determinación. Ouvani siguió animando a Cayce a usar estos guías. Dijo que, cuando Cayce estaba cansado, ellos estaban dispuestos a hablar por él espontáneamente. También dijo que sería mucho menos agotador físicamente para Cayce el poder hacer uso de estas fuentes. Aquí, Cayce recibió una sugerencia referida a una de sus preocupaciones actuales: el desgaste que suponía para su cuerpo su trabajo psíquico.

Cayce preguntó a su fuente sobre la sugerencia, y ésta indicó que la decisión dependía de él. Cayce comentó el asunto con sus allegados y decidió continuar como antes, sin buscar la orientación del subconsciente de cualquier entidad, sino

sólo de la fuente más alta dentro de sí mismo, su propia mente supraconsciente. En un mensaje posterior, la fuente de Cayce indicó que ésta había sido una buena decisión.

Lo subconsciente es subjetivo

Si la mente subconsciente tiene un alcance aparentemente infinito, capaz de responder desde la interconexión de la vida y devolvernos personalidades increíblemente geniales, ¿no es eso lo que significa tener supraconsciencia? Sí parece que el subconsciente es bastante extraordinario. Pero hay una razón importante para hacer la distinción. Mucha gente usa los términos subconsciente y supraconsciente o consciencia universal, pero atribuyen todas las hazañas de telepatía y clarividencia a la mente supraconsciente. Es comprensible, ya que el subconsciente tiene fama de ser el cajón de sastre de la mente, mientras que su capacidad telepática se pasa por alto o se atribuye al supraconsciente. Pero existe un problema en esta formulación. No sólo ignora un atributo principal de la consciencia psíquica, sino que también resulta engañosa, pues nos hace creer que la información percibida de forma paranormal ha de ser exacta y justa. Esta suposición puede tener algunas consecuencias negativas, porque el subconsciente es subjetivo.

Cayce describió el subconsciente como el mediador entre la consciencia y la supraconsciencia. El subconsciente recibe información de ambos lados del espectro. La información obtenida a través del subconsciente —incluso información paranormal— se verá procesada, sin embargo, en patrones de pensamiento almacenados dentro del subconsciente. En otras palabras, el subconsciente percibe con prejuicios, pues sus percepciones están coloreadas y moldeadas por la acumulación de sugerencias y recuerdos que se han implantado en él. La mayoría de los casos espontáneos de ESP dan prueba de la selectividad que existe según las necesidades e intereses de la persona en cuestión. La muerte de un ser querido, por ejemplo, es un estímulo frecuente para una experiencia de ESP. Aquí es obvia su relevancia para el individuo. Los psicoanalistas que han estudiado la experiencia de ESP de sus pacientes han hallado repetidamente que aquello que se percibe psíquicamente está en función de los deseos e intereses del paciente.

Por ejemplo, es corriente que el paciente tenga sueños que contienen, sin saberlo, información telepática sobre la vida privada del terapeuta. Jules Eisenbud, uno de los más prominentes psicoanalistas investigadores de lo paranormal, cita muchos ejemplos en *Psicología y psicoanálisis*. En una ocasión, varios pacientes diferentes presentaron al doctor Eisenbud un sueño que contenía información psíquica sobre él. Aún más interesante fue el hecho de que cada paciente había percibido algo distinto. Cada uno había sintonizado con un aspecto de la vida del doctor Eisenbud que le resultaba especialmente significativo y relevante en función de las propias luchas, necesidades y deseos del paciente.

Más aún, la información fáctica que aparecía en los sueños estaba vestida con ropa del propio patrón mental de cada paciente. Por tanto, lo que se veía con la ESP y cómo se reflejaba eran funciones del perceptor. La influencia de las variables personales en la ESP no es distinta de la que se da en la percepción habitual.

El supraconsciente

Jung llamó a la zona de la mente que contiene los arquetipos puros el «inconsciente colectivo» o «inconsciente objetivo», para distinguirlo del inconsciente subjetivo y personal. Mientras que el subconsciente es subjetivo, el superconsciente es objetivo —algunos lo llaman impersonal. Cayce colocó la mente supraconsciente en la divisoria entre Lo Uno o Dios y la individualidad de las almas. Es como la pura consciencia del alma como era al principio, antes de empezar a crearse distancia entre ellas y el Creador. Recordemos la consciencia de fondo —el Testigo Justo— que nos encontramos en nuestro experimento del capítulo 2. El supraconsciente es como el Testigo Silencioso de la consciencia primaria del alma, la mente subconsciente. Mientras que el alma mira por la ventana del subconsciente, en el trasfondo, la mente supraconsciente es el Testigo Silencioso del alma. Mientras que la mente subconsciente se ve afectada por

recuerdos de vidas pasadas, el supraconsciente posee el registro impersonal de aquellas experiencias. Es la mente supraconsciente la que puede «leer» los registros akásicos de todas las almas.

La mente supraconsciente sólo está activa como una influencia, según Cayce, cuando dejamos de lado la mente consciente para que la subconsciente se convierta en la consciencia activa. Cuando el subconsciente se convierte en la mente consciente, el supraconsciente asume la posición de la mente subconsciente. Es en esos momentos cuando lo supraconsciente puede o consigue abrirse paso, de la misma forma que el subconsciente puede llegar a la mente consciente cuando estamos despiertos.

Es corriente encontrar la huella de la mente supraconsciente en los sueños. Por ejemplo, el tema universal de la muerte está expresado a menudo como un retorno a la Gran Madre, de donde uno originó. No hay un contenido único que exprese ese tema universal. Cuando ese tema universal se activa en la vida de una persona, surge una imagen particular que encaja en el patrón del subconsciente de la persona.

Por ejemplo, el tema del eterno retorno puede verse activado si uno está sufriendo una depresión como parte de un ciclo de renovación en el cual lo viejo debe morir para que lo nuevo pueda nacer. Se puede soñar caer por un agujero, una imagen derivada de experiencias personales tales como perder algo por un agujero o soñar con un enterramiento. El patrón es universal; la imagen específica que expresa el patrón es personal y subjetiva. Aquí, la influencia supraconsciente es indirecta. Los «grandes» sueños, sin embargo, contienen más símbolos universales y menos imágenes personales. Si es el supraconsciente el que habla, se puede soñar caer por un agujero que llega hasta el otro lado de la Tierra, y descender a un mundo subterráneo oscuro donde nuestro ser se disuelve en billones de gotitas de lágrimas negras, absorbidas en el seno de la «Gran Diosa». Un sueño de este tipo refleja más objetivamente la simbología pura de la mente supraconsciente. Si queremos experimentar el nivel supraconsciente, según Cayce, debemos hacer algo más que apartar la mente consciente. Primero, es importante darse cuenta de los ideales que uno desea que rijan su vida, porque la mente supraconsciente es el reino de los ideales en su función de crear patrones creativos. La pugna por convertir un ideal en una realidad práctica activa la energía de la mente supraconsciente. Segundo, es importante encontrar una forma de vivir la propia vida que exprese simultáneamente la propia individualidad y sirva a las necesidades de los demás apoyando su individualidad. La mente supraconsciente es un nivel de esencia en el que Lo Uno y la individualidad se vuelven integrados y sinónimos. Por tanto, vivir de esta forma es vivir en armonía con la naturaleza de la mente supraconsciente. Finalmente, debemos honrar adecuadamente nuestra propia subjetividad para que deje de llamar continuamente la atención. Esto permite al nivel universal más posibilidades de influencia. La meditación habitual y el uso frecuente del estado hipnótico para asimilar imágenes subjetivas está comprobado que aumentan la frecuencia de las imágenes universales en los sueños. Cuando se emprende la tarea de digerir temas subjetivos, se descarga un poco a la mente subconsciente, permitiendo más receptividad a lo supraconsciente.

La mente infinita

Como nos recordó William Blake, «si las puertas de la percepción se limpiaran, todo se vería como es en realidad: infinito». Las fronteras de la mente son las fronteras de la imaginación —no existen, excepto las que cada uno se impone. Podemos proyectar nuestra imaginación hasta el infinito, como cuando Cayce sugiere que ponderemos nuestros ideales más elevados y nos encontraremos atraídos hacia ellos. La imaginación es como una razón hacia los últimos confines de la mente. También es como un manantial profundo que brota con muestras de las profundidades infinitas de la mente.

Cuando nos quitamos nuestra cabeza cartesiana, la que separa la mente de la naturaleza, encontramos un «yo soy» más grande. Mantente en la consciencia del Testigo Silencioso. Éste abraza el círculo completo de la mente del alma, desde los patrones sin fin de la imaginación interior hasta los reflejos interminables de la mente divina en toda la Creación. La mente de «aquí y ahora» de la experiencia ordinaria, como nos recuerda William Blake, es potencialmente infinita si

tan sólo nos paramos a mirarla. Si nos tranquilizamos aún más, si miramos al subconsciente y nos permitimos responder a sus estímulos sutiles, nuevas e infinitas dimensiones estarán a nuestro alcance. Explora la meditación y la hipnosis: con ellas escalarás las alturas y bucearás en las profundidades de la mente. O abandona la consciencia por completo y échate una siesta, pues en los sueños podemos experimentar otra dimensión más de nuestra existencia. Y luego está el sueño profundo y sin sueños —el estado de consciencia que armoniza más naturalmente con la mente original infinita.

10

El cuerpo de la consciencia psíquica

En este mismo cuerpo de un metro ochenta, con sus impresiones sensoriales y sus pensamientos e ideas, está el mundo, el origen del mundo y también el Camino que lleva a la cesación del mismo.

BUDA

Cuando se abre el centro de Leydigy las fuerzas de Kundalini en la pineal, vemos que aparecen visiones de cosas por venir, de cosas que están ocurriendo

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 4087-1

ESTAMOS VIVIENDO UNA REVOLUCIÓN. Está ocurriendo en uno de los campos más establecidos y conservadores del mundo occidental: el de la medicina. Ha alcanzado a una dimensión íntima y vulnerable de nuestras vidas y está destinada a causar un profundo impacto en nuestra forma de ver el mundo y de vivir en él. Esta revolución, que va ganando adeptos poco a poco, fue iniciada silenciosamente por Edgar Cayce, el padre de la salud holística, sobre la base del conocimiento del efecto de la mente sobre el cuerpo.

El liderato de Cayce fue reconocido en el Journal of the American Medical Association del 16 de marzo de 1979. El editor de la revista, el doctor John R Callan, escribió: «Las raíces del holismo actual se remontan probablemente al nacimiento de Edgar Cayce en Hopkinsville, Kentucky, hace 100 años.» Muchos de los emocionantes avances de la medicina contemporánea fueron presagiados ya por Cayce en sus mensajes psíquicos. No sólo la idea general de que se debe considerar a la persona completa al pensar sobre su salud, sino datos y conceptos muy concretos sobre el funcionamiento del cuerpo, especialmente la influencia de los factores mentales sobre las enfermedades. Es en este campo donde los mensajes de Cayce han tenido mayor validación, especialmente en los últimos 30 años. Su visión sobre el papel del cuerpo en la consciencia psíquica ha sido también validada.

Como hemos visto, el enfoque de Cayce sobre el desarrollo de la consciencia psíquica se centra en aprender a sintonizar con las vibraciones, en apartar la mente consciente y en el valor de los ideales elevados; pero también puso énfasis en la importancia del cuerpo.

El cuerpo es el «templo» donde nos encontramos con las energías psíquicas. Podemos pensar en el cuerpo como el «instrumento» de la consciencia psíquica. Aunque la música misma es el mensaje, la música debe expresarse por medio de vibraciones. El instrumento musical comunica las vibraciones. Si el instrumento no está en condiciones, resuena a las vibraciones de una manera imperfecta, y por tanto distorsiona la música. La consciencia psíquica forma parte del alma; pero el alma se encuentra proyectada en la tierra, donde se expresa a través del vehículo de un cuerpo. Por tanto, debemos examinar el cuerpo de la consciencia psíquica.

El cuerpo corresponde al alma

El cuerpo es como un artefacto histórico que da señales a aquellos que pueden verlas, proporcionando una pista sobre la naturaleza del originador. El cuerpo es el residuo físico de la expresión del alma; como la energía vibratoria del alma, ha sido modelado por imágenes creadas en la mente. En la perspectiva de Cayce sobre la Creación, cuando las almas quedaron hipnotizadas por la materialidad, desarrollaron cuerpos y quedaron «atrapadas» en ellos. Pero el cuerpo no es simplemente el síntoma de este enredo hipnótico; también es el símbolo de lo que ha sido atrapado. El cuerpo, por tanto, guarda una correspondencia con el alma y apunta hacia ella. Según la ley de la correspondencia que comentamos en el capítulo 3 («Como arriba, así abajo»), el cuerpo es como una imagen física del alma, como lo que ha sido creado a imagen del Creador.

La correspondencia tiene muchas dimensiones. Por ejemplo, nuestra postura refleja nuestro estado de ánimo. Una persona triste puede andar encorvada y arrastrando los pies, mientras que una persona feliz andará con la cabeza levantada. Se pueden leer los sentimientos de una persona por la fofpaa en que su cuerpo se expresa a través de la postura. La psgitura es otra expresión física de la personalidad inferna, como nos dirán los grafólogos. La estructura de lo físico refleja los patrones de la energía espiritual, como se demuestra en }ja quiromancia y en la refle-xología podal.

Es importante observar que las correspondencias funcionan en ambos sentidos. Según Cayce, no sólo es cierto que lo espiritual y lo mental afectan la apariencia de lo físico, sino que también se puede afectar el nivel mental y espiritual cambiando el físico. En otras palabras, si uno se siente deprimido y anda con la cabeza agachada, debe levantar la cabeza, y su estado de ánimo mejorará. Las nuevas «terapias corporales» son una expresión de esta orientación y existe evidencia de este efecto psicofisiológico. Recientemente se realizó un estudio para determinar el efecto que tenían distintas formas de caminar sobre el estado de ánimo. Los inves_tigadores evaluaron los estados de ánimo de los sujetos por medio de un cuestionario, y luego les dijeron que fueran a dar un paseo. A algunos se les dijo que caminaran lentamente y arrastraran los pies; a otros se les dijo que caminaran con brío con la cabeza alta. Después del paseo, se evaluó de nuevo su estado de ánimo. Aquellos que habían caminado de forma lenta y arrastrando los pies dieron resultados depresivos, mientras que los sujetos que habían caminado con brío se sentían más alegres. Esto no es más que una simple demostración de un principio aplicado extensamente en los mensajes de Cayce. Sugirió purificar el cuerpo para que el espíritu se hiciera más puro. Por tanto, podemos acceder al alma y a su capacidad psíquica a través de nuestra relación con el cuerpo.

Los tres cuerpos

Cayce fue un maestro en percibir correspondencia y reconocer patrones. Al tratar sobre los niveles de ser del alma, señaló una serie de correspondencias. En este mundo tridimensional y físico, el alma se manifiesta en patrones de tres. Insistió en el principio fundamental de la Ley de la Unicidad —que todos los atributos del alma son en realidad aspectos de la misma realidad unitaria—, pero reconocía que los hombres se relacionan naturalmente en Lo Uno en término de trinidad o patrones de tres. El primer patrón de tres es que el alma es espíritu, mente y cuerpo. El espíritu es energía, la mente es el patrón, y el cuerpo es la forma física. El segundo trío se refiere a la mente: supraconsciente, subconsciente y consciente.

El alma se expresa a través de estos tres cuerpos, y cada uno corresponde a un nivel diferente de la mente. La mente supraconsciente se expresa en la forma de un cuerpo anímico, que también se denomina cuerpo espiritual, cuerpo energético y cuerpo causal. La mente subconsciente se expresa en la forma de un cuerpo astral, también llamado cuerpo mental o cuerpo emocional. La mente consciente se expresa en forma de cuerpo físico. Los dos cuerpos no físicos se denominan genéricamente cuerpos etéreos, que tienen una connotación de un nivel de realidad casi invisible y como

gaseoso. Recordemos que, en la visión de Cayce, nuestro cuerpo físico es como un precipitado que se condensa a partir de niveles más altos de vibración, de la misma forma que las gotas de lluvia se condensan a partir del vapor de agua. Los cuerpos etéricos son las formas no condensadas del cuerpo.

Cuerpo anímico

La forma de ser más pura o más elevada o más básica según Cayce es la energía, luego el patrón, y finalmente la forma. Así, el cuerpo básico —el cuerpo anímico— se denomina cuerpo energético o cuerpo espiritual. Su otro nombre, cuerpo causal, refleja el reconocimiento de que el nivel energético es la causa primera de los demás cuerpos. El cuerpo anímico es el más «real» de los cuerpos, porque lo que es real no muere. Podemos quemar un libro, pero no podemos destruir las ideas que contiene, pues las ideas son más reales que el libro. De la misma manera, se puede destruir un cuerpo físico, pero no se destruyen por ello los cuerpos etéricos, el alma y los cuerpos astrales.

Este efecto se manifiesta en la fotografía Kirlian, una técnica que intenta fotografiar el campo energético de la materia orgánica. Esto puede ser para las plantas el equivalente al cuerpo etérico para las personas. El cuerpo etérico sólo se puede ver psíquicamente. Es lo que Cayce y otros videntes llaman el aura.

Cuerpo mental

El segundo nivel de la realidad es el de los patrones, que es el nivel de la mente. Por tanto, el segundo cuerpo es llamado cuerpo mental. También se le denomina cuerpo astral por su asociación con la astrología, pues la influencia astrológica de los planetas imprime patrones. También se puede llamar cuerpo onírico, porque los sueños suelen reflejar patrones mentales que están a punto de manifestarse físicamente.

Cayce también llamó cuerpo emocional al cuerpo mental por dos razones. La primera es porque Cayce fue un precursor de los que hoy se llaman teóricos «cognitivos» de la emoción. Dicho sencillamente, es la creencia de que las emociones son reacciones secundarias, siendo la reacción primaria la condición o ideas. Respondemos emocionalmente a situaciones sobre la base de cómo las interpretamos. Si interpretamos una situación usando un patrón atemorizador para organizar los datos, nos asustamos: «¡Esto me va a hacer daño!» Tradicionalmente, la psicología usó un enfoque basado en los instintos y después en el condicionamiento físico para entender las emociones; la psicología contemporánea, sin embargo, ha adoptado un enfoque cognitivo. El papel de los instintos aparece como un papel modelador. La base física de las emociones, que incluye su condicionamiento, se entiende ahora como asentada sobre la base de la cognición. En otras palabras, lo que importa es cómo se ven las cosas.

La segunda razón por la que Cayce llamó cuerpo emocional al cuerpo mental es porque vio una correspondencia en el cuerpo físico mismo entre las tres mentes y los tres cuerpos. En la anatomía psíquica y en el mundo de la imaginación psíquica, las correspondencias están a la orden del día. Todo se relaciona con patrones de vibración, octavas y armónicos. Como la Red Enjoyada de Indra, cada punto del sistema refleja todos los demás puntos. Si hay tres cuerpos, también encontraremos un reflejo de los tres en cada uno.

Cuerpo físico

Cayce vio el funcionamiento de la mente supraconsciente y del cuerpo anímico reflejado y operante en el sistema endocrino. La mente subconsciente y el cuerpo mental-emocional-astral funcionan y se reflejan en el cuerpo físico a través del sistema nervioso autónomo.

Finalmente, la mente consciente y el cuerpo físico se reflejan y operan a través del sistema cerebroespinal.

El sistema -Cerebroespinal está compuesto del sistema sensorial y del sistema nervioso voluntario, que controlan nuestros músculos. Para la mente consciente normal, el sistema cerebroespinal define el mundo real, el mundo sensorial y material con el que podemos interactuar conscientemente.

El sistema nervioso autónomo está compuesto por los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, que controlan el funcionamiento de nuestros órganos corporales. Este sistema es responsable también de los efectos físicos de la emoción: el sistema nervioso simpático acelera el ritmo cardíaco en situaciones de miedo, mientras que el sistema parasimpático lo hace más lento durante la relajación. No sólo opera, este sistema fuera del conocimiento consciente, sino que opera a través de la consciencia de la mente subconsciente. La estimulación subliminal puede excitar el sistema nervioso simpático a través de la mente subconsciente sin que la mente consciente se dé cuenta de los efectos. Por tanto, el nombre que dio Cayce a ese cuerpo emocional del sistema nervioso autónomo resulta bastante apropiado. Desde nuestra forma tradicional de considerar la anatomía, Cayce hizo una correlación extraña cuando relacionó la mente supraconsciente con el sistema endocrino. Esta relación, sin embargo, es crucial para nuestra comprensión de la naturaleza de las energías psíquicas y de cómo nuestra mente consciente y subconsciente puede influir en el funcionamiento de estas energías.

El sistema endocrino cristalino: transductores de la energía psíquica

¿Cómo interactúan los patrones de vibración de la cuarta dimensión —pensamientos, ideas e imágenes— con el cerebro y con el cuerpo en el mundo tridimensional? ¿Cómo interactúan lo infinito con lo finito? Recordemos nuestra exposición anterior de cómo las ideas «entraban en nuestra cabeza». Las vibraciones mentales pueden «extenderse» de una persona a otra porque trascienden el tiempo y el espacio. El cerebro resuena a las vibraciones. Puede traducir las vibraciones de la cuarta dimensión a las actividades que ocurren en el cuerpo y también puede hacerlo a la inversa. Por ejemplo, cuando una persona recoge el estado emocional de otra, las emociones son reacciones viscerales del cuerpo; pero se transmiten de un subconsciente al otro por medio de las vibraciones de la cuarta dimensión. ¿Cómo se consigue esto?

Podríamos recordar los viejos aparatos de radio de cristal. A través de lo que parecía un proceso mágico que los científicos llamaban «efecto piezoeléctrico», el cristal puede transformar las vibraciones electromagnéticas de las ondas de radio en vibraciones físicas de sonido. Tenemos un transformador igual en nuestro cuerpo, un sistema interconectado de cristales, conocido como sistema endocrino.

La palabra cristal es más que una metáfora acertada. El sistema endocrino funciona como un sistema de trans-criptores cristalinos, un término de ingeniería eléctrica para denominar un componente que transforma la energía de una forma a otra. Asimismo, la evolución física y el funcionamiento del sistema endocrino están relacionados con los cristales que se hallan en la naturaleza. En la historia de la creación de Cayce, el viaje de las almas para crear los cuerpos se correspondió a la formación de la Tierra, de un ente gaseoso a un planeta sólido. Los cristales se formaron en las entrañas de la Tierra por un proceso de solidificación y precipitación. Mientras las almas estaban nadando en esta amalgama cósmica, desarrollando sus sistemas sensoriales y sus cuerpos, proyectaron sus energías psíquicas al desarrollo de cristales. Como resultado, la evolución del sistema endocrino corporal se convirtió en un desarrollo colateral de los depósitos cristalinos de la Tierra. De esta manera, el sistema endocrino se corresponde con los cristales de la Tierra. El cuerpo del alma y la Tierra son altamente interdependientes, tanto histórica como funcionalmente.

Actualmente existe mucho interés por el uso de los cristales para curar y acelerar el desarrollo psíquico. El interés es apropiado, pues expresa el recuerdo de esta asociación primordial de los cristales con el punto de entre-cruzamiento, la interfase entre el mundo sensorial de tres dimensiones y el mundo infinito subyacente de la realidad psíquica del alma. Lo que pasa en este entrecruzamiento, según Cayce, ocurre a nivel de lo que llama las «fuerzas rotatorias» de los átomos dentro del cuerpo. La física cuántica ha descubierto, como recordaremos, que la acción rotatoria de las partículas atómicas expresaba un efecto telepático. Es aquí donde los patrones de energía psíquica y aquellos de los procesos físicos se convierten en uno.

El sistema de chakras y la energía kundaiini

La descripción de Cayce de la importancia del sistema endocrino para procesar las energías psíquicas sugiere la antigua concepción yóguica de la energía kundaiini y de los chakras o centros espirituales del cuerpo. Chakra es una palabra sánscrita que significa «rueda», o «rueda de fuerza». Dentro de cada rueda se almacena un cierto tipo de energía vital. Cayce afirma esta semejanza. Por tanto, en el plano físico existe el sistema endocrino, y en el plano psíquico o espiritual está el sistema de chakras: dos aspectos de una misma realidad.

En Fundamentos del misticismo tibetano, Lama Govinda también habla de los chakras como cristales y los describe como el punto de encuentro entre la energía espiritual y la física. Al igual que el cuerpo tiene tres niveles de realidad — el cuerpo anímico, el cuerpo astral y el cuerpo físico—, así la energía también tiene sus tres niveles. De nuevo Cayce nos recuerda, primero, que todas las energías son como una, aunque pueden experimentarse en la Tierra como si fueran de tres tipos. La metafísica espiritual de Oriente usa su propia terminología para estas energías, al igual que Cayce. En el nivel más básico, que corresponde con el nivel del espíritu puro, está la energía de prana. En el otro extremo está la energía de kundaiini, que también se denomina la «serpiente enroscada» o energía primordial de la Tierra. También está la energía que se relaciona con los canales de acupuntura en el cuerpo.

Cada chakra tiene su propio sonido. Concentrar la atención en la zona de ese chakra, visualizarlo y entonar su sonido abrirá ese chakra, liberando su energía. Las dotes y fenómenos paranormales están asociados con la apertura de los chakras. Lama Govinda menciona que hay varios ejercicios tibetanos y tántricos para abrir los chakras de una manera constructiva, ya que son como cajas de Pandora de energía bruta que pueden abrirse para bien o para mal. Menciona que la metodología para trabajar con los chakras está rodeada de muchos misterio debido a sus poderes volátiles, que equipara a la energía nuclear.

Crisis kundaiini y emergencias espirituales

Mucha gente solicitó mensajes de Edgar Cayce porque estaban teniendo experiencias extrañas: mialgias con visiones, sensaciones energéticas en el cuerpo, destellos de vidas pasadas en momentos raros, temblores, experiencias psíquicas extrañas e incontrolables. A menudo describía estos sucesos como resultado de desequilibrios en el cuerpo que correspondían a disturbios en el sistema de chakras. Los accidentes, las reacciones emocionales intensas, las prácticas incorrectas de meditación y los intentos voluntariosos y unilaterales de desarrollar las capacidades para-normales eran algunas de las causas a las que Cayce atribuía el desequilibrio en el flujo de la energía kundaiini. También señaló, en casos de «posesión» o contacto involuntario con espíritus, que, cuando los chakras se abrían de pronto, permitían que las energías de otras mentes subconscientes se filtraran en el sistema energético de la persona de una forma que de otro modo no ocurriría. Como transductores de energía psíquica, cuando los chakras funcionan adecuadamente, operan no sólo como comunicadores psíquicos, sino también como un escudo contra las comunicaciones no deseadas. Cayce, y desde entonces, otros también, han observado que el uso de drogas y alcohol pueden producir «agujeros en el aura»

que corresponden a vulnerabilidades en el cuerpo etérico debido al funcionamiento defectuoso de los chakras. Éstos atraen la invasión de influencias externas.

Aquí tenemos innumerables ejemplos de lo que Lama Govinda quiso decir al hablar de abrir la caja de Pandora. De descripciones tales como El despertar del kundalini, de Gopi Krishna, se deduce claramente que, incluso bajo supervisión experta, el despertar de esta energía puede ser bastante parecido a montar en una montaña rusa. ¡Cuáles no serán las consecuencias cuando la energía se despierta de una manera fortuita!

Tales crisis del despertar del kundalini continúan dándose e incluso van en aumento. Los archivos de la A.R.E. están llenos de cartas de personas que se quejan de fenómenos como los que Cayce diagnosticó durante su vida. Tales crisis se han vuelto tan corrientes que existe una subespecialidad dentro de la psicología clínica espiritual para tratar lo que se denomina «emergencias espirituales». Son famosos por este trabajo Stanislov y Christina Grof, que ayudaron a crear el Centro de Emergencias Espirituales. En su trabajo, han hallado que las crisis de kundalini pueden emular cualquier desorden psiquiátrico conocido. La psiquiatría tradicional tiende a usar medicación para el tratamiento de estas crisis, pero los expertos de esta nueva terapia han desarrollado un método alternativo de tratamiento dirigido a ayudar a la persona a integrar las energías que se han liberado, mientras intentan al mismo tiempo estabilizar el sistema de chakras. Como aconsejaba Cayce, estas emergencias pueden tomarse entonces como oportunidades de crecimiento, para convertirse, en la terminología de este centro, en experiencias de «resurgimiento» espiritual.

Cualquiera que haya visto a una persona pasar por una emergencia tal, puede atestiguar que la apertura de los chakras es verdaderamente un acontecimiento intenso. Evidentemente, no debe tomarse a la ligera el trabajo con estas energías psíquicas. Debe inspirar respeto, como decían los maestros. Cayce comprendía los peligros inherentes e intentaba ayudarnos en este terreno, señalando fundamentos de sabiduría para sintonizar con los chakras de una forma constructiva.

El Apocalipsis: la teoría bíblica de los chakras

En las antiguas tradiciones espirituales de Oriente, el despertar de la energía kundalini por la apertura de los chakras era un secreto altamente valorado y bien guardado. Esta energía es la clave de la «fuente de la juventud» o del poder de rejuvenecimiento, las energías creativas básicas de la vida como se manifiestan en un cuerpo humano. Es aquí donde ocurría el encuentro del Creador y el Ser Humano en toda su magnificencia.

Si este conocimiento ha existido en Oriente desde hace tanto tiempo, ¿por qué no ha tenido Occidente el mismo conocimiento? Lo hemos tenido, indica Cayce, pero, debido a la actitud extravertida de la mente occidental, hemos hecho caso omiso de la sabiduría secreta que teníamos delante de nuestros ojos. Indica que hay una correspondencia sistemática entre los chakras y el sistema endocrino. Su visión del sistema de chakras está tomada de una fuente sorprendente: la Biblia.

En un trance psíquico, Cayce comentó que podía dar mucha información valiosa, si se la pidieran, sobre el Apocalipsis, el último libro del Nuevo Testamento. Este comentario llamó la atención de sus colegas, que procedieron a trabajar con Cayce en un detallado estudio psíquico de este capítulo enigmático de la Biblia. Este grupo de gente llegó a llamarse los «Glad Helpers», y su propósito principal ha sido la curación a través de la meditación y la oración. El trabajo de este grupo, que continúa ejerciendo actualmente, se basa sobre todo en su experiencia personal del significado del Apocalipsis. El verdadero Apocalipsis y su interpretación, recalcó Cayce, está dentro de cada uno de nuestros cuerpos, donde espera ser abierto y aplicado. Los conceptos que presento aquí esbozan la orientación de Cayce en cuanto al despertar de los centros psíquicos. Cayce dijo que el Apocalipsis, que se cree que fue escrito por el apóstol Juan, es una crónica de su experiencia de consciencia cósmica —un despertar kundalini que Juan experimentó dentro de su propio cuerpo—. Durante esta experiencia, su yo superior —la mente supraconsciente o consciencia crística— instruyó a Juan sobre el significado de la experiencia y le pidió que asumiera el conocimiento que se le había revelado. Las imágenes de este libro son, pues, una relación detallada de lo que ocurre cuando se abren los centros psíquicos y de lo que debe

hacerse para mantener el control sobre el cuerpo espiritual. Es en este contexto donde Cayce identifica el sistema endocrino como el cuerpo de la mente supraconsciente.

El número siete aparece varias veces. Este número corresponde a las siete glándulas del sistema endocrino y a los siete centros psíquicos o chakras. Las siete «iglesias» son las glándulas, mientras que los siete «sellos» son los chakras que se deben abrir. El siguiente cuadro proporciona un diagrama de las correspondencias entre cada glándula, los centros psíquicos y la simbología del Apocalipsis.

Simbología de los centros psíquicos

<i>Chakra</i>	<i>Glándula endocrina</i>	<i>Iglesias del Apocalipsis</i>	<i>Versículos del</i>
1) Base	Gónadas	Éfeso	«El pan nuestro de cada día, dánosle hoy...»
2) Agua	Células de Leydig	Esmirna	«No nos dejes caer en la tentación...»
3) Plexo solar	Suprarrenales	Pérgamo	«Perdónanos nuestras deudas...»
4) Corazón	Timo	Tiatira	«Así en la tierra como en el cielo...» «Líbranos del mal...»
5) Garganta	Tiroides	Sardis	«Venga a nosotros Tu reino; hágase Tu voluntad...»
6) Tercer ojo	Pineal	Filadelfia	«Santificado sea Tu nombre...» «Pues Tuyo es el poder...»
7) Coronario	Pituitaria	Laodicea	«Padre nuestro que estás en los cielos...» «... y la gloria, por los siglos de los siglos...»

El Apocalipsis, según Cayce, va más allá de una mera exposición de la anatomía del sistema endocrino como cuerpo anímico de la mente supraconsciente. Las instrucciones que recibió Juan durante su experiencia también explican cómo convertirse en amo de este sistema y, por tanto, en amo del cuerpo y heredero del legado del alma como compañero de Dios. Cuando las emociones se calman como un «mar de cristal», las cuatro «bestias» de nuestra naturaleza inferior entran en armonía con la consciencia superior. Cuando el sistema nervioso cerebroespinal, los «cuatro y veinte ancianos», o nervios craneales, «se inclinan» o aquietan, los cinco sentidos cesan en su dominio del inconsciente para que pueda reinar la mente supraconsciente. En este punto pueden abrirse los «sellos» o centros psíquicos. Pero ¿por quién? «Nadie en el cielo» puede «abrir el libro», sino sólo la consciencia de Cristo, la «Casa de David» es capaz de abrir los sellos por el sacrificio de sí mismo o de la consciencia de separación. A continuación viene una descripción de la apertura de los siete sellos, y en cada uno se libera una energía que puede usarse para bien o para mal.

El drama de los acontecimientos que rodea la apertura de los sellos recuerda la visión de Lama Govinda de que la apertura de los chakras es como la de la caja de Pandora, algo que debe hacerse con cuidado bajo la supervisión de un maestro experto y siguiendo unos patrones espirituales establecidos. El Apocalipsis proporciona un patrón de inteligencia para la apertura de los sellos. Cayce llegó a la conclusión de que el patrón supremo para despertar los centros psíquicos era el de la consciencia de Cristo.

En el Evangelio de San Mateo, Jesús dio a la gente una oración, el Padrenuestro. En su trance psíquico, Cayce indicó que esta oración era un modelo de la apertura de los siete centros psíquicos y de la circulación de esas energías por el cuerpo. Como en las tradiciones orientales, se trata de un modelo que convierte a los centros superiores en responsables de la apertura de todo el sistema. La correspondencia que Cayce percibió entre los versículos del Padrenuestro y el despertar de la energía kundalini queda reflejada en el cuadro de la página 243.

La energía comienza en el chakra coronario («Padrenuestro que estás en los cielos») porque la pituitaria es la glándula maestra que influye sobre todas las demás. El comenzar aquí coloca a la mente supraconsciente como responsable de la activación del sistema de chakras. La oración continúa bajando a la pineal («Santificado sea Tu nombre») y a la tiroides o centro de la voluntad («Venga a nosotros Tu reino; hágase Tu voluntad»), implicando el sacrificio o «muerte» de la voluntad individual y separatista de la mente consciente. La frase «Así en la tierra como en el cielo» hace referencia a la armonía en la actividad de los centros superiores e inferiores y de los niveles supraconsciente y consciente. El timo corresponde al centro del corazón, que a menudo se considera el centro intermediario entre los centros superiores e inferiores. En este punto, la oración desciende al chakra base («El pan nuestro de cada día, dánosle hoy») y luego pasa a calmar las glándulas suprarrenales («Perdónanos nuestras deudas»). La ansiedad y el miedo se eliminan antes de continuar hacia las células de Leydig, el centro de la creatividad («No nos dejes caer en la tentación»), para evitar la tentación de malgastar o hacer mal uso de la energía creativa. La energía entonces comienza su paso ascendente a los centros superiores. Empezando por el centro del corazón («Líbranos del mal»), continúa hacia arriba, culminando en el chakra coronario. El ciclo puede repetirse una y otra vez para que circule la energía, transformando más y más células en el cuerpo.

Aquí están las características esenciales del modelo que Cayce recomendó para la apertura integrada de los centros psíquicos. Primero, ningún chakra se abre aisladamente, sino que se activa el sistema completo holísticamente. Segundo, la activación de los chakras empieza y está bajo el control de los centros superiores. Tercero, se crea un ciclo de activación correspondiente a la «circulación de la luz» descrita en El secreto de la flor de oro. Cuarto, los chakras inferiores no se abren necesariamente por orden, pues es importante que las suprarrenales se calmen antes de activarse las células de Leydig. Cayce indicaba que existe un triángulo de energía en el que la pineal y las células de Leydig actúan como polos, y el plexo solar extiende esa energía polar por todo el cuerpo.

La apertura de los chakras en un contexto de miedo o ira se consideraba más peligrosa que su apertura en un contexto de excitación sexual. Finalmente, el tema general de la oración es poner las energías al servicio de la mente supraconsciente, en lugar de explotarlas con fines personales. El desarrollo psíquico logrado con fines de poder crea típicamente el miedo como su otro componente. La oración va dirigida a crear un estado mental sereno basado en la entrega voluntaria a un poder superior.

Cayce insistió en que esta oración no es en absoluto la única forma de trabajar con las energías de kundalini. No debe usarse de una manera mecánica, pues sólo puede ser significativa si uno puede realmente sentir las correspondencias y su sentido. Este es un ejemplo de patrón ideal basado en la consciencia de Cristo.

Soy plenamente consciente de la naturaleza polémica de estas ideas. Para el cristiano tradicional, el Apocalipsis es una profecía de sucesos futuros. Cayce lo veía como profético, pero no de acontecimientos externos, sino de experiencias internas que aguardan a cada persona que entre en la consciencia de Cristo. Sin embargo, por la ley de la correspondencia, no puede descartarse la posibilidad de que, a medida que más personas experimenten la consciencia de Cristo, ésta se manifestará como un acontecimiento externo e histórico que refleje asimismo los acontecimientos del libro del Apocalipsis. Por otro lado, muchos pensadores modernos consideran la Biblia como algo trasnochado y rehuyen tenerla en cuenta. La suya es una respuesta condicionada al hecho de que los cristianos más fundamentalistas la hayan tomado al pie de la letra.

Cari Jung, sin embargo, llegó a una conclusión similar a la de Cayce. En Respuesta a Job señala una gran cantidad de simbología del Apocalipsis que no pertenece a la tradición cristiana, sino a otras tradiciones, ¡inclusive al paganismo! Jung concluye que el Apocalipsis es un cuadro simbólico de una experiencia arquetípica universal del ser que, como creía Jung, es equivalente a la consciencia de Cristo. Cayce a menudo sugirió el estudio de la religión comparada como

un medio para comprender mejor el contexto más amplio de las nuevas interpretaciones que estaba haciendo. El trabajo de Jung desde la perspectiva de tal estudio comparativo del simbolismo universal es un caso significativo.

En cualquier caso, la descripción de Cayce del funcionamiento del sistema endocrino ha resultado tan profética cuando se compara con los descubrimientos recientes de la ciencia médica, especialmente el del papel de las glándulas endocrinas y del sistema inmunológico, que requiere nuestra atención.

Cayce en versión moderna: psiconeuroinmunología

La visión de Cayce del sistema endocrino se adelantó con mucho a la comprensión científica más reciente de las glándulas. Cayce subrayó la importancia de considerar las glándulas como un sistema. De hecho, dijo que el sistema endocrino era un sistema nervioso paralelo al que conocemos. Cuando se refirió al sistema glandular, siempre mencionó los haces nerviosos asociados a él.

A medida que la neurofisiología moderna aprende más sobre la conexión íntima entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, parece que el sistema endocrino es efectivamente un sistema nervioso paralelo. Las interconexiones son complejas. Las glándulas endocrinas segregan hormonas que vierten al sistema sanguíneo. A través del sistema sanguíneo se afectan todos los órganos del cuerpo, a la vez que la química del cerebro. Varias zonas del cerebro segregan hormonas. El cerebro también envía señales nerviosas a las glándulas. Por ejemplo, Cayce describió cómo las Leydig interactuaban con la pineal como un sistema activador principal. La investigación moderna ha descubierto que, bajo la estimulación de la luz, la pineal segrega melatonina que inhibe la producción de hormona sexual de las Leydig. Por tanto, hay una retroacción que convierte al sistema endocrino y al nervioso en dos sistemas extremadamente interdependientes.

La importancia del sistema inmunológico para el organismo ha concentrado gran cantidad de investigación médica en el funcionamiento complejo del sistema endocrino. Se ha descubierto que el timo es responsable de la producción de linfocitos, los mayores defensores contra la enfermedad que posee la sangre (observemos que el timo corresponde a «líbranos del mal»). Se ha descubierto que existen muchos factores psicológicos que afectan la capacidad de la glándula del timo para mantener activo el sistema inmunológico. Tales hallazgos han llevado a la creación de la «psiconeuroinmunología», que trata sobre la relación de interacción de los factores psicológicos, el sistema nervioso y el sistema inmunológico. Aquí, la visión compleja de Cayce sobre la relación entre la mente y el cuerpo ha empezado a recibir el mayor apoyo científico.

Actitudes y emociones: las drogas naturales del organismo

¿Cómo concibió Cayce la influencia del cuerpo sobre la consciencia psíquica? Subrayó el impacto de nuestro estado emocional sobre el funcionamiento orgánico y la salud. Las actitudes son como estados de ánimo crónicos o estables. Unidas, nuestras emociones o actitudes son como drogas en el cuerpo.

Nuestras actitudes y emociones pueden envenenarnos o elevarnos. Por el lado elevado, el descubrimiento de la producción de endorfinas por el cerebro, un euforizante natural, ha llevado a numerosos descubrimientos adicionales sobre cómo el ejercicio intenso y respuestas emocionales como estar enamorado pueden estimular la producción de endorfinas. Las endorfinas y otras sustancias químicas desencadenadas emocionalmente tienen un efecto sobre el sistema endocrino y, por tanto, sobre la consciencia psíquica.

Nuestro lenguaje ha reflejado desde hace tiempo este entendimiento secreto de la relación entre las emociones y los procesos orgánicos. Decimos que el comportamiento de alguien «nos revuelve las tripas», como si supiéramos que el

efecto de nuestra reacción emocional fuera el de aumentar la secreción de bilis en la vesícula. Cuando decimos «no puedo tragar con eso», expresamos nuestro conocimiento de que nuestra reacción emocional está trastornando nuestro sistema digestivo. El lenguaje de las emociones está lleno de frases similares que implican al organismo. Cuando alguien está en un estado crónico de excitación emocional —se siente solo, deprimido o resentido—, los efectos químicos empiezan a causar un deterioro físico. Las úlceras, migrañas, psoriasis, colitis, incluso alergias y cáncer, son sólo algunos de los síndromes que han llegado a poblar el campo floreciente de la medicina psicosomática que Cayce había previsto.

Responsabilizarse del cuerpo emocional de las actitudes

Cayce, una persona activa, que no pensaba que fuera necesario meterse en la cama cuando el cuerpo enfermaba, anticipó la perspectiva moderna de la psicología de «la víctima» y abogó porque la gente se responsabilizara de su autocuración. En particular, mantuvo que la persona podía mejorar el funcionamiento biológico del cuerpo a través de la meditación, que calmaría los tres cuerpos, y a través del trabajo para mejorar las propias actitudes emocionales. También extendió este enfoque a la sintonización del cuerpo a la consciencia psíquica. La ciencia clínica ha validado también el punto de vista holístico de Cayce con el descubrimiento del biofeedback, con el cual la persona puede aprender a controlar la respuesta de la mente subconsciente a los acontecimientos y a cómo la mente subconsciente afecta al sistema nervioso autónomo que controla. Alrededor de la época de estos emocionantes descubrimientos, la meditación estaba empezando a adquirir auge en Estados Unidos, y la investigación clínica descubrió que producía una serie de efectos físicos que ejercían un impacto positivo sobre el organismo. El biofeedback y la meditación empezaban a entrar en el vocabulario médico como técnicas que la gente podía usar para contribuir a su propia curación. El control voluntario sobre el denominado sistema nervioso involuntario significaba que era posible comunicar con la mente subconsciente. Ya no teníamos que seguir siendo víctimas del cuerpo emocional.

El tratar el cuerpo emocional directamente, como preconizó Cayce, se convirtió en noticia cuando Norman Cousins reveló que se había curado a sí mismo de lo que los médicos consideraban una enfermedad incurable, viendo y disfrutando de muchas, muchísimas, películas antiguas de humor. Afirmó que una buena carcajada era una anestesia eficaz y tenía un efecto positivo sobre su sistema endocrino. La autocuración de Cousins no sólo confirmó la idea de Cayce de que «la risa es la mejor medicina», sino que también llamó la atención sobre el potencial que tenían las actitudes y emociones como instrumentos de curación.

Pronto, los estudios experimentales empezaron a asociar las actitudes y emociones con las probabilidades que tenía la persona de enfermar, con el ritmo de recuperación y con efectos específicos sobre la actividad del sistema inmunológico. Ian Wickram, de la Escuela Médica de Virginia del Este, elaboró un perfil de susceptibilidad a la enfermedad psicosomática. Según el perfil, las personas que tienden a preocuparse, a percibir el mundo en términos de expectativas catastróficas y a recrearse en recuerdos negativos son más aptas para desarrollar el tipo de sistema nervioso autónomo hiperactivo (el cuerpo emocional) que lleva a los trastornos psicosomáticos. Bernard S. Siegel, autor del libro *Amor, medicina milagrosa*, es un representante principal de la gran cantidad de estudios indicativos de cómo el desarrollo de actitudes tales como el optimismo y el amor son cruciales para la curación y la recuperación. Tales hallazgos demográficos generales han sido también apoyados por la investigación sobre los mecanismos causales subyacentes dentro del sistema inmunológico mismo. Las depresiones y la soledad debilitan el sistema inmunológico, mientras que la risa, la esperanza y los sentimientos de amor lo fortalecen. Ahora encontramos que el principio general de la salud por las actitudes, preconizado por Cayce, encuentra eco en las palabras del médico holístico Normal Shealy, quien afirma que el mejor antídoto contra el estrés y la enfermedad es tener una gran actitud positiva.

El efecto psicoquinético de las imágenes corporales

Al atribuir a la mente la capacidad de ejercer un control específico sobre los procesos orgánicos, Cayce se anticipó a los descubrimientos de la medicina moderna. Las buenas actitudes y las emociones positivas pueden traducirse en instrucciones específicas para el organismo. Como ya vimos, una forma de comunicarse con la mente subconsciente y el cuerpo emocional es a través de las imágenes. Se han registrado efectos dramáticos sobre el sistema inmunológico atribuidos a la visualización de imágenes. A través de la visualización, la mente puede lograr un control bastante eficaz sobre la actividad de las células en el sistema inmunológico.

En *Imagery in Healing* (Las imágenes en el proceso curativo), Jeanne Achterberg muestra cómo este control puede ser tan específico como para sugerir una conexión directa mente-cuerpo. Por ejemplo, científicos de la Michigan State University enseñaron a sus sujetos diapositivas de un tipo concreto de célula y describieron sus actividades y atributos. Después les pidieron que intentaran visualizarlas entrando y saliendo del torrente sanguíneo. Hallaron que sus sujetos eran capaces de aumentar o reducir la cantidad de estas células sin afectar a otros tipos de células. En otro experimento, pidieron a los sujetos que intentaran modificar la medida en que estas células se adherían a las paredes vasculares. De nuevo, los sujetos lo consiguieron, pudiendo aumentar o disminuir el factor de adherencia de estas células a voluntad. Aunque es un tema bastante espinoso invocar el concepto de psicoquinesia cuando la mente y el cuerpo pertenecen a la misma persona, el grado de control específico que ejercen las imágenes sobre la producción y función celular parece ciertamente mágico.

Pero, de hecho, se han logrado auténticos efectos psico-quinéticos. William Braud, de la Fundación para la Ciencia de la Mente de San Antonio, Texas, midió la capacidad de la gente para «operar mentalmente» sobre la sangre de otra persona. En un experimento, halló que un operador podía afectar el ritmo de descomposición de los glóbulos rojos de la sangre extraída. Si lo consiguen, puede haber algún fundamento para la idea psíquica generalizada de que nuestras mentes afectan a nuestros cuerpos a través de la psicoquinesia.

La creencia de Cayce en la capacidad creativa de la imaginación para modelar manifestaciones físicas halla su confirmación en el tipo de control corporal que se puede lograr por medio de la visualización. En cuanto a los centros psíquicos, por tanto, es comprensible que Cayce insistiera en el uso cuidadoso de la visualización para abrir los centros de una forma armónica.

La limpieza de los centros psíquicos

No es necesario abrir los centros psíquicos para manifestar la consciencia psíquica. Funcionan naturalmente como receptores psíquicos. Desde el punto de vista de Cayce, el funcionamiento psíquico es un atributo de un estado general saludable y creativo que puede ser cultivado, si uno quiere, incluyendo la meditación para lograr el máximo grado de desarrollo. Siempre es importante cultivar un cuerpo sano, pero en especial si uno tiene intención de meditar sobre los centros psíquicos. Los buenos hábitos de limpieza de los centros psíquicos no se reducirán simplemente a los físicos, sino también a los hábitos mentales, emocionales y espirituales. Todos tienen su efecto sobre la mente supraconsciente y sobre su cuerpo anímico, el sistema endocrino.

Las sugerencias de Cayce en cuanto a los buenos hábitos físicos son de sentido común en esta época de interés renovado por la salud. Por ejemplo, decía que la dieta debía ser rica en verduras y escasa en carnes rojas. Cayce quería que nos diéramos cuenta de que, cuando comemos, incorporamos formas de vida a nuestro organismo que merecen nuestras bendiciones. También recomendó ajustes quiro-prácticos periódicos para asegurar que la médula espinal no bloquee el flujo de energías vitales.

Un cuerpo saludable requiere un estado de ánimo saludable. El miedo, el enfado crónico, la depresión y estar continuamente bajo presión tiene un efecto negativo a todos los niveles. La perspectiva de Cayce sobre el tratamiento de estos problemas está en línea con la tendencia creciente de pensamiento holístico. Factores dietéticos tales como el café, el azúcar y el alcohol pueden empeorar las respuestas físicas y emocionales a la ansiedad. La visión actual en el terreno de la psicoterapia es examinar patrones de pensamiento, como preconizaba Cayce. Los tipos de patrones de

pensamiento que sugería que examináramos se parecen mucho a los que apoyan las actuales corrientes psicológicas de orientación espiritual tales como «Curso de Milagros»: que creamos nuestras propias realidades psicológicas, que la ilusión de un «yo» separado genera miedo, ansiedad y adicción al poder, al sufrimiento, a las relaciones o a las sustancias materiales. Desde esta perspectiva, la meditación es un instrumento fundamental de curación. Podemos usarlo no sólo como calmante, sino también para facilitar la autoaceptación y la receptividad a sentimientos de Ser Uno con la vida.

Es digno de mención el que varias de las modalidades terapéuticas alternativas a las que Cayce se refirió están ahora siendo exploradas y se han visto apoyadas por la investigación. En especial, se ha visto que el uso del color, de la música y de los olores tiene un impacto tanto físico como psicológico. De estos tres, Cayce dijo que el olor ejercía la influencia más importante, y su teoría está empezando a ser validada.

Por ejemplo, Gary Schwartz, conocido investigador en biofeedback en la Universidad de Yale, ha empezado a investigar lo que él llama «terapia de aromas». En uno de sus primeros experimentos, halló que el olor de manzanas con espacias reduce la presión sanguínea de personas disgustadas. Demostró que la mayoría de los aromas que ha estudiado tienen efectos específicos, tales como la reducción del dolor (los melocotones) y aliviar el hambre (el chocolate). El psiquiatra Roben Turfboer, de Joplin, Missouri, ha comprobado que prender cerillas aromáticas alivia el insomnio. También debe subrayarse que la sensación de olores inexplicables acompaña a menudo a las experiencias paranormales. La investigación indica que aproximadamente un 8% de todas las experiencias de apariciones registran olores anómalos, pero también puede ocurrir en otros tipos de experiencias psíquicas. Cuando se preguntaba a los videntes si alguna vez olían algo cuando no había nada que oler, Vernon Michael Neppe, de la Universidad de Witwatersrand en Johannesburgo, Sudáfrica, halló que todos respondieron positivamente. Un grupo de no videntes contestó negativamente. Entre los videntes, los olores se experimentaban generalmente «en presencia de una entidad», pero también durante estados místicos y sesiones curativas.

Tales hallazgos resaltan parte de la filosofía general de Cayce, dirigida a una vida más sana y feliz dentro de un contexto de una actitud espiritual que tiene implicaciones claras en el desarrollo de las dotes paranormales. En palabras de Kevin Ryerson, un canal vidente contemporáneo que colaboró en el libro *Psychoimmunity and the Healing Process* (La psicoinmunidad y el proceso curativo), que contiene mucha información paralela a las sugerencias de los mensajes de Cayce: «Es más difícil abrir la kundalini que conocer a Dios; pues Dios es simplemente Amor, y el Amor es lo que une todos los chakras.»

No hace falta hacer pesas espirituales para desarrollar la capacidad psíquica. Muchas de las cosas ordinarias que hacemos y pensamos repercuten sobre los centros psíquicos. Podemos llevar una vida sana y feliz, sabiendo que al hacerlo estamos cuidando nuestros cuerpos físicos, emocionales y anímicos, y fomentando un desarrollo natural de la consciencia psíquica.

¿En qué piensas durante el día? ¿Qué lees? ¿Qué ves en la televisión? La forma en que alimentamos a nuestro subconsciente a través de estas actividades, según Cayce, repercute en los centros psíquicos. Por ejemplo, se demostró que ver una película sobre crímenes de guerra de los nazis deprimía el sistema inmunológico, mientras que ver una película sobre la Madre Teresa lo fortalecía. En estos tiempos en que las tensiones diarias agotan las suprarrenales, nos podemos dar una inyección de adrenalina viendo una película con final feliz. Pero es importante recordar que el desarrollo psíquico en el contexto de un plexo solar hiperactivo lleva a efectos psíquicos no deseados.

Sería mejor dejar descansar las suprarrenales y activar los centros superiores viendo una película tranquila, poniendo música suave, con aromas de esencias, picando algo y compartiéndolo con un amigo. De esta forma tan agradable, no sólo se puede descansar de las preocupaciones del mundo, sino que indudablemente se están limpiando los centros psíquicos para un funcionamiento óptimo. En un ambiente así, el cuerpo y el alma pueden reavivar su energía y tal vez animarnos a proseguir en nuestra aventura por la consciencia psíquica.

Una aventura en la consciencia psíquica

Primero se debe empezar a dos. Se debe fijar una hora, y cada uno, en ese momento, apuntar lo que está haciendo el otro. Debe hacerse durante veinte días, y se verá que se posee la llave de la telepatía.

EDGAR CAYCE, mensaje núm. 2533-7

NO CREAS A NADIE, pruébalo tú mismo. Aprenderás más secretos por tus propios experimentos y tu práctica que pensando únicamente sobre lateoría. Además, en realidad sólo valen las ideas que realmente funcionan para ti, las que usas y las que cambian tu vida». Éste era el consejo de Edgar Cayce para llegar a ser vidente. La iluminación no llega por estar sentado tranquilamente, sino por la acción iluminada que produce el fruto del conocimiento.

¿Qué clase de acción iluminada se puede tomar? Además de las sugerencias específicas que aparecen en los capítulos anteriores, posiblemente quieras probar otros experimentos adicionales durante tu aventura por la consciencia psíquica.

Hasta ahora hemos aprendido que somos uno con el mundo. Quizá ya creas en la posibilidad de la percepción extrasensorial, que ayuda a desarrollar la capacidad psíquica. Permite que tu imaginación abrace conceptos que trascienden el espacio, el tiempo y la cadena de causa y efecto del pensamiento atomístico.

Imagina que las ideas existen en una cuarta dimensión y permite que tu propia mente se convierta en un resonador simpático a estos patrones. Imagina que detrás del velo de tu conocimiento consciente existe una conciencia inteligente supraconsciente. Desarrolla tu propia imagen de cómo funciona esta inteligencia, este Anciano dentro de ti que te está guiando en este momento a dar el siguiente paso.

Prepara un plan de aplicación

¿Qué vas a hacer con tu capacidad psíquica? Si no tienes ningún plan para usarla, puedes sentirte abrumado y asustado. Prepárate antes, pensando en cómo podrías usar la capacidad psíquica, y luego prepárate para hacerlo. El intentar desarrollar la ESP sólo por curiosidad no será suficiente a largo plazo para despertar tu capacidad psíquica. Necesitas crear experimentos que tengan una aplicación práctica en un campo de necesidades personales.

Prepárate a usar tu capacidad psíquica para superar obstáculos y desarrollar y expresar más tus talentos. También puedes usarla para ayudar a los demás y para traer bondad al mundo. Elabora un plan de prioridades basado en tus necesidades o en propósitos específicos en los que poner a trabajar la consciencia psíquica. Será útil, para concentrar tu energía, experimentar con las diversas técnicas para el desarrollo de la ESP.

Si estás frustrado en el trabajo y quieres empezar de nuevo, por ejemplo, la capacidad psíquica puede ayudarte a realizar ese cambio. Puedes darte cuenta de tus talentos ocultos o descubrir nuevas oportunidades de formación o de

empleo. La capacidad psíquica te puede proporcionar los recursos adicionales que necesitas para establecerte por tu cuenta, adecuando tus talentos a las demandas del mercado.

Desarrolla algunas metas específicas en las que quieras ponerte a trabajar y que ahora estés preparado para alcanzar. Añade algo de motivación práctica a tus propósitos de desarrollar la ESP. Cuando estés listo para dejarte llevar por los vientos, alza tu vela y agarra el timón. ¡Y prepárate!

El registro de sueños en busca del patrón de sincronía

Probablemente tu primera experiencia psíquica se dé en un sueño. No te la pierdas. Durante el día, pregúntate si estás dispuesto a recordar un sueño. Al dormirte por la noche, imagina que te despiertas a la mañana siguiente con un sueño útil para ti. Prepárate para soñar. Coge un diario de sueños y empieza a escribir en él cada mañana, aunque sólo sea para apuntar tus impresiones y pensamientos al despertar. Bucear en la mente para localizar recuerdos de sueños casi olvidados es un buen ejercicio para mantenerse en contacto con la mente subconsciente. El estado de transición al despertar es el momento idóneo para recibir las impresiones psíquicas.

Durante el día, mantente alerta para reconocer patrones de correspondencia entre tus sueños o impresiones al despertar y las experiencias de ese día. No seas demasiado racional al evaluar cualquier correspondencia que percibas. Si intuyes que hay una relación, considera que la hay. La demostración no proviene del análisis, sino de lo que ocurre después cuando sigues la pista.

Considera las correspondencias como posibles oportunidades de aplicar tu consciencia psíquica. Supon, por ejemplo, que estás preparado para usar tu capacidad psíquica en el inicio de una nueva carrera. Sueñas que estás jugando con niños, y al día siguiente ves una noticia en la televisión sobre la necesidad de los niños del Tercer Mundo, que muestra a un adulto jugando con unos niños. Ahí hay una correspondencia. ¿Podría estar apuntando a una oportunidad de comenzar una carrera relacionada con niños? ¿Puede estar señalando una oportunidad que te espera de hacerte más infantil y lúdico? ¿Cómo puedes comprobar estas ideas? Ir a un parque infantil y relajarte y vagar por él. un rato puede llevarte a una nueva idea o a un encuentro fortuito con un extraño que puede sugerirte el siguiente paso. El considerar la posibilidad de abrir una guardería para niños pobres puede llevarte a descubrir infinidad de oportunidades de trabajar con niños.

Aparta tu «yo»

Puede que no estés listo para empezar un programa de meditación aunque te des cuenta de su valor supremo para el desarrollo de la consciencia psíquica. No te preocupes. El aplicar tus capacidades intuitivas innatas antes de empezar cualquier programa especial de desarrollo es una forma natural de proceder. La meditación es un caso especial de aprender a apartar la mente consciente a favor del conocimiento supraconsciente, pero hay otras formas de practicar el arte de librarse de ataduras. Cayce sugirió un ejercicio similar a lo que en la tradición oriental se denomina «meditación centrada en la atención». Se puede usar como ayuda para trabajar con la intuición espontánea.

Durante breves periodos de tiempo y luego durante periodos más largos, intenta estar en contacto con tu consciencia de fondo, y luego simplemente «apártate y mírate pasar». Es decir, sin interferir ni cambiar ninguno de tus pensamientos y acciones, simplemente obsérvalos. Al principio, quizá quieras practicar la repetición de la frase: «ahora me doy cuenta de que estoy...» pensando esto..., o haciendo aquello, etc. Se trata de ser capaz de combinar la consciencia con la espontaneidad. Normalmente somos capaces de tener una u otra, pero no ambas al mismo tiempo. El practicar esta forma de meditación sobre la marcha aportará muchos beneficios útiles.

No es posible apartar el «yo» sin antes aceptarse a uno mismo. Podrás aprender a aceptarte por medio de este ejercicio. Tienes que darte cuenta de cosas como: «ahora estoy bloqueando mis sentimientos sobre...» o «ahora me estoy criticando por...». La autocrítica inhibe la curiosidad y tiene el efecto de cerrarse en lugar de abrirse a la espontaneidad.

Al practicar esta forma de «darse cuenta», puedes hacer una lista de patrones de pensamiento habituales que interfieren con el desarrollo de la consciencia superior. ¿Te encuentras escéptico acerca de tu nueva consciencia psíquica? ¿Tienes patrones de preocupación de miedo o de ira? Toma nota de ellos. Luego, puedes investigar estos patrones para ver cómo podrías trabajar con ellos. Usa la escritura inspirada, por ejemplo, para mantener un diálogo entre tu «yo» inseguro y tu Ser superior.

Interesándote con amor por aquellas partes de ti mismo que quieres cambiar, puedes romper el hábito fútil de la autocrítica automática e impulsiva, y aprender a reconocer las diversas necesidades subyacentes que estas partes están intentando llevar a tu consciencia. La autocrítica compulsiva muestra tanto una adicción al perfeccionismo del «yo» como temores subyacentes de perder ese «yo» separado. Aprender a trabajar con tales patrones, aceptando en lugar de controlar, aumenta la autoconfianza y disuelve los miedos que más tarde bloquearán la consciencia psíquica espontánea.

El desarrollo de la autoaceptación posibilitará que salgan a la superficie pensamientos e impulsos espontáneos que de otro modo habrías apartado. El responder a las intuiciones requiere que seas sensible a las pulsiones irracionales que pueden llegar en forma de imágenes y sentimientos. Si quieres expresar intuición, tienes que aprender que puedes confiar en el flujo de tu experiencia.

Aprender a confiar en la intuición

Tienes que aprender a confiar en tu intuición, y esto significa aprender a dejarte guiar por ella. El ejercicio de Cayce de intuición sí/no, propuesto anteriormente, es una buena forma de buscar consejo en la intuición. Pero no es necesario esperar a encontrarse delante de una decisión importante. La intuición está siempre funcionando. Intenta actuar de acuerdo con ella.

Aquí va una sugerencia sencilla para empezar. Intenta acostumbrarte a decir quién llama cada vez que suena el teléfono. Cuando oigas sonar el teléfono, simplemente di en voz alta: «Es fulano», dejando salir el primer nombre que se te ocurra. La intuición es saber sin saber cómo lo sabes. Así que adopta un estado de ánimo de «conocimiento inocente» y di el nombre en voz alta como si realmente supieras quién llama. Si no te atreves, quizá te sirva saber que los resultados experimentales indican que las personas intuitivas están dispuestas a arriesgarse y no tienen miedo de exponerse a la crítica. Conque arriégate.

Toma nota de los resultados. Cuando aciertes, observa cómo sientes tus intuiciones válidas cuando te llegan. Cuando no aciertes, examina lo que estaba en tu mente cuando lo dijiste. Quizá descubras que había algún pensamiento o imagen conectada con la persona que llamaba, algo que suprimiste o ignoraste. Estos descuidos también te enseñarán algo sobre la sensación que producen los ingredientes de la intuición. ¿Tardas en tomar decisiones, hasta las más triviales? Intenta actuar rápida y espontáneamente, sin pensarlo mucho. Toma decisiones rápidas sobre la película que quieres ver o lo que vas a pedir en un restaurante, como medio de desarrollar la respuesta intuitiva. Yo disfruto haciendo predicciones sobre cómo van a acabar las películas o quién es el malo, que es otra forma divertida de convertir situaciones de cada día en juegos de intuición.

Los hábitos pueden sofocar la intuición, ya sean hábitos de la rutina diaria o hábitos de pensamiento racional. Puede ser útil alterar tu rutina diaria para desarrollar una flexibilidad que pueda admitir mejor los impulsos de la intuición. ¿Vuelves siempre a casa por el mismo camino? Intenta cambiar el trayecto. Vete a dar una vuelta sin rumbo fijo y, en cada cruce, decide espontáneamente la dirección que vas a tomar.

Combina tales experimentos con tu programa para usar tu capacidad psíquica floreciente. Al dar una vuelta en coche sin rumbo fijo, estáte alerta a cualquier impulso de parar e investigar cualquier cosa que te llame la atención.

También puedes usar este procedimiento en tus sueños. Intenta suponer que tus sueños son visiones intuitivas, y actúa en consecuencia. Busca o crea experiencias que se correspondan con tus imágenes del sueño. Si sueñas con un amigo, llámale para charlar. Si sueñas que vas montando en bicicleta, hazlo. Deja que cualquier otra intuición que pueda surgir mientras estás haciendo estas cosas lleve a actos espontáneos, preguntas y búsquedas. Puede ser que ese camino te lleve a lo que estás buscando. Trabajar con tus sueños de esta forma intuitiva puede potenciarse más aún si intentas específicamente «incubar» sueños sobre temas específicos de interés, como se describía en el capítulo 5.

Experimento con un péndulo

Se puede descubrir la capacidad psíquica de la mente subconsciente operando con un péndulo. Después de habernos servido de él para despistar a nuestra mente consciente y acceder a la ESP del subconsciente, deberíamos prescindir poco a poco del péndulo y captar los mensajes del subconsciente directamente. Podemos empezar con un experimento para mera satisfacción de nuestra curiosidad, pero después progresar a algo más acorde con nuestros planes para la aplicación de la capacidad psíquica.

El uso de un péndulo en una prueba de ESP ha demostrado dar resultados más fiables que la mera casualidad. Intenta ver si puedes obtener tú mismo este efecto. Dile a un amigo que se siente fuera de tu campo visual y elija una carta de una baraja, concentrándose en su color, rojo o negro. Intenta adivinar el color de la carta. Después de cada conjetura, dile a tu amigo que te enseñe la carta para comprobar si has acertado. Repítelo con 10 cartas y toma nota de los resultados. Después pasa a usar el péndulo. Determina qué respuesta oscilatoria del péndulo representará el negro y cuál el rojo. Repite lo mismo con 10 cartas, dejando que el péndulo adivine el color. Vete alternando la adivinación por ti mismo y por el péndulo con varias especies de 10 cartas. Al final, observa quién ha tenido más aciertos. Si el péndulo acertó más cartas, quedará demostrado que el péndulo puede reflejar mejor la capacidad psíquica de tu mente subconsciente que tu mente consciente.

Por supuesto, conseguir ocho aciertos o más entre diez podría considerarse positivamente fiable de forma definitiva. Acertar sólo dos o más se consideraría «ESP negativa», indicando que se está mostrando ESP, pero usándolo en contra de uno mismo. Si ése es el caso, tal vez se deba a un temor a la percepción extrasensorial.

Cuando te hayan convencido de que el péndulo puede demostrar ESP en la adivinación de cartas, intenta prescindir de él. Empieza intentando adivinar por adelantado la respuesta que va a dar el péndulo. Cuando puedas hacer eso sin reducir la exactitud extrasensorial del péndulo, probablemente estarás listo para prescindir de él en la adivinación de cartas.

Ahora intenta algo que se relacione con tu plan para aplicar tus capacidades psíquicas. Te propongo una idea relacionada con la elección de trabajos. Recorta algunos anuncios del periódico. Elige unos cuantos que se refieran a trabajos que sabes que no te gustan y otros que piensas que sí. Además, escoge alrededor del doble de anuncios sobre trabajos de los que no estás seguro. Pega cada anuncio en una ficha. Luego, coge el péndulo y determina su código de respuestas. Quizá de izquierda a derecha signifique «se me daría bien este trabajo», y hacia delante y detrás, «no se me daría bien este trabajo». Girar en sentido circular a la derecha significaría «me gustaría este trabajo», y hacia la izquierda, «no me gustaría este trabajo». La ausencia de movimiento indicaría «sin comentario». La elección de respuestas debería estar basada en el tipo de preguntas que a uno le interesa hacer: preferencias laborales, capacidades innatas, corazonadas que podrían llevar a algo bueno, prospectos de encontrar empleo, etc. Una vez establecido el código de respuestas del péndulo, lee de nuevo cada anuncio uno por uno y observa la respuesta del péndulo. Mira a ver si se corresponde con tu opinión consciente. Si no, inténtalo de nuevo. Si el péndulo sigue respondiendo de la misma forma con la que no concuerda tu opinión consciente, puede ser que debas replanteártela.

Para hacer una prueba de los efectos de ESP, haz que un amigo elija una de estas fichas al azar y que la lea en silencio mientras piensa en ti con relación a ese trabajo.

Comprueba de nuevo la respuesta del péndulo a la ficha de ese trabajo sin que tu amigo te diga el trabajo que es. Si el péndulo tiende a responder de la misma forma a la ficha de ese trabajo, tanto si el que mira eres tú como si es tu amigo (sin decírtelo), estarán ocurriendo efectos de ESP interesantes. Haz que tu amigo repase las fichas unas cuantas veces y encuentre aquellas a las que el péndulo responde de forma consistente. Aquí se da un efecto de ESP muy interesante, que puede tener importancia para ti al elegir un buen trabajo. Estas fichas de trabajos deben estar relacionadas con empleos hacia los que tu mente subconsciente, por algún motivo, muestra gran interés.

Comenta tu opinión sobre estos trabajos con tu amigo, preguntándole sus impresiones sobre tus aptitudes, preferencias, etc., que el péndulo pueda haber estado captando. Después de la conversación, puedes seguir en el tema por medio de la incubación, de sueños, de la escritura inspirada o del experimento de la meditación sí/no descrito en capítulos anteriores.

El valor principal del péndulo es su eficacia para demostrar la capacidad de ESP de tu mente subconsciente antes de que tú mismo seas capaz de captar las imágenes psíquicas. Sin embargo, se debe reconocer el hecho de que el péndulo es en realidad un automatismo. No era algo que Cayce recomendara, porque su uso sugiere que uno se está abriendo a influencias externas. Sin embargo, en comparación con la escritura automática y el tablero de ouija, el péndulo sólo permite un grado limitado de disociación consciente. Por ello, no es especialmente peligroso si no se usa como sustituto del desarrollo de la propia consciencia psíquica. El péndulo sirve para amplificar la reacción de la mente subconsciente y hacerla visible. Después de comprobar que el subconsciente está respondiendo psíquicamente, uno debe ser capaz de desarrollar el equivalente mental del péndulo concentrándose en sus propios sentimientos e imágenes.

Telepatía mental: experimentos de visión remota

Cayce sugirió en una ocasión un experimento para demostrar cuál era la clave de la telepatía: ponte de acuerdo con un amigo para fijar una hora cada día en la que ambos, cada uno en su lugar habitual, os sentéis tranquilamente e intentéis sintonizar con la otra persona. Deja que tu mente resuene a la experiencia de la otra persona (sus pensamientos, actividades recientes, sentimientos, entorno, planes, etc.) y toma notas o diagramas de lo que captas. Reunios con regularidad para comparar notas. Cayce sugirió intentar este experimento durante 20 días seguidos. Obtendréis resultados.

El valor de esta manera de investigar la telepatía ha sido repetidamente validado. La hizo famosa Upton Sinclair, que trabajó con su mujer durante mucho tiempo y escribió sobre sus experiencias en su libro *Mental Radio* (Radio mental). Harold Sherman (el vidente de Arkansas que, junto con Ingo Swann, hizo los viajes psíquicos a Júpiter y Mercurio, comentados en el capítulo 1) usó este procedimiento para mantenerse en contacto telepático con Sir Hubert Wilkins en su exploración de la Antártida. Juntos escribieron un informe de sus experimentos en *Thoughts Through Space* (Pensamientos a través del espacio). Rene Warcollier, en *Mind to Mind* (Mente a mente), relató cientos de estos experimentos y perfiló los ingredientes de su éxito.

El método ha adquirido aún más popularidad dentro de la investigación psíquica contemporánea bajo un nuevo nombre: la visión remota. Los primeros experimentos de visión remota fueron realizados en el Stanford Research Institute (ahora llamado SRI International) por Russell Targ y Harold Putoff. Estos experimentos se han hecho ahora muy corrientes debido a su aparente simplicidad y al hecho de que cualquiera puede aprender a hacerlo fácilmente. En estos experimentos, un agente acude a un lugar desconocido y observa la escena. Mientras tanto, en el laboratorio, el observador simplemente describe al entre-vistador lo que le pasa por la mente y después hace un diagrama de sus imágenes visuales. El informe del observador y sus diagramas se comparan luego con las escenas del lugar visitado por el agente. Targ y Putoff describen muchos experimentos con éxito en *Mind Reach* (El alcance de la mente) y *The Mind Race* (La carrera de la mente).

Tales experimentos han demostrado que la visualización espontánea de imágenes es fundamental para su éxito. El fracaso se debe a menudo a que la mente racional altera las impresiones espontáneas a partir de sus expectativas. Por tanto, los experimentos de los que hablé anteriormente con relación al apartamiento del «yo» y al desarrollo de la espontaneidad de la intuición, son buenas técnicas para entrenarse con éxito en la visión remota.

Experimentos con la clarividencia

Los investigadores del SRI International descubrieron que las mismas capacidades que se usaban para recoger las experiencias de un agente remoto podrían usarse también para recoger información cuando no hubiera ningún agente emisor. Por ejemplo, en una serie de experimentos descritos en *The Mind Race* (La carrera de la mente), a los sujetos se les dio al azar una serie de coordenadas de latitud y longitud, y consiguieron «ver» los escenarios de estos lugares. En otra serie de experimentos, los sujetos «vieron» correctamente los contenidos de documentos de micropunto —del tamaño del punto de una «i»— metidos en envases cerrados.

En la moderna terminología de visión remota, estos sujetos, de hecho, habían logrado extender el campo de la clarividencia típica. Las tareas no eran distintas de las que realizaba Edgar Cayce en su trance psíquico, cuando describía lo que la persona a la que estaba «viendo» hacía en ese momento y también cuando miraba microscópicamente el funcionamiento del interior del organismo. La fuente psíquica de Cayce indicó en una ocasión que podría ser aún más clarividente en su estado de vigilia que en el trance, si se desarrollara adecuadamente. Los experimentos de visión remota aparecen apoyar al menos la idea de que no siempre es necesario entrar en trance para despertar la consciencia psíquica. Otra implicación que deducen los investigadores es que una ampliación de la idea de lo que es posible, de hecho amplía el campo de lo posible. Este es otro recordatorio para seguir expandiendo los límites de nuestra imaginación.

En su estado de vigilia, Edgar Cayce podía discernir el contenido de una carta simplemente tocando el sobre cerrado. A menudo captaba más información sobre el autor de la carta, casi como si estuviera dando un adelanto del mensaje que la persona le iba a pedir. La capacidad de Cayce en estado de vigilia puede adaptarse a algunos experimentos diseñados para uno mismo.

Por ejemplo, haz que un amigo compre una serie de postales de obras de arte y meta cada una en un sobre opaco cerrado. Coge uno de estos sobres y deja que tu mente se identifique con la postal, resonando con su imagen. Acepta tus primeras impresiones sin censurarlas y anótalas. Luego, abre el sobre y compara tus impresiones sin censurarlas y anótalas. Después, abre el sobre y compara tus impresiones con la postal. En tu comparación, busca aspectos de la postal que puedan relacionarse con impresiones que suprimiste. No intentes adivinar muchas postales de una vez y espacia tus experimentos a lo largo de un periodo de varios días o semanas. También puede ser conveniente experimentar con estados alterados de consciencia. Intenta dormir con un sobre bajo la almohada y ver si tu sueño contiene elementos de la postal. Procura aprovechar el periodo de transición al despertarte por la mañana para «ver» el contenido de un sobre. Prueba a «ver» un sobre durante una sesión de relajación o de autohipnosis. También sería útil comparar tu habilidad antes y después de un periodo de meditación.

Piensa en una forma de adaptar este tipo de experimento al campo de aplicación específico que te interesa para desarrollar tu capacidad psíquica. Las fichas de trabajos que describí anteriormente podrían sustituirse fácilmente por las postales artísticas. Coge un sobre con un anuncio desconocido de trabajo y deja que tu mente reciba imágenes espontáneamente. Además de poner a prueba tu ESP, puede ocurrir que la comparación de tus imágenes mentales con el anuncio de la ficha te lleve a alguna intuición respecto a un aspecto anteriormente insospechado de ese tipo de trabajo.

La visión del futuro

Los experimentos típicos de ESP en los que el sujeto tiene que adivinar repetidamente entre un número limitado de opciones (tales como si la carta será roja o negra) tienden a resultar aburridos. Cayce insistió en diseñar experimentos de ESP que lleven a la persona a lograr algo con un valor práctico. Recientemente, los investigadores han combinado estas dos consideraciones para lograr un enfoque experimental con enormes posibilidades. Se denomina «visión asociativa remota de acontecimientos futuros». Uno de los primeros investigadores que acometieron este tipo de estudio fue Elizabeth Targ, cuyo experimento se refería al resultado de unas elecciones.

En el otoño de 1980, la gran pregunta era: «¿Quién ganará las elecciones presidenciales: Ronald Reagan, Jimmy Carter, John Anderson, o ninguno de ellos? En este caso, el pedir una predicción es pedirle a alguien que adivine entre sólo cuatro posibilidades. En lugar de pedir este tipo de conjeturas, Targ usó otro procedimiento distinto. Pidió a una amiga que seleccionara en secreto cuatro objetos completamente diferentes de cualquier clase y pusiera cada uno en una caja. A las cajas se les puso al azar una etiqueta a cada una con los nombres de «Reagan», «Carter», «Anderson» y «ninguno». Targ dijo entonces al sujeto experimental —el observador— que la noche de las elecciones se le mostraría un objeto. ¿Qué sería? La tarea del sujeto no era elegir «cuál», pues no se conocían las opciones, sino simplemente dejar que las imágenes surgieran espontáneamente en su mente. Targ relató las imágenes del observador a su amiga y le preguntó si correspondían a alguno de los objetos. Si la respuesta era afirmativa, el experimento sería un éxito. Si no, se deduciría que el sujeto no había sido capaz de ver el futuro. El resultado fue que la descripción del sujeto de «Un objeto blanco, hueco, cónico..., como de concha..., con un hilo atado a la punta» encajaba perfectamente con uno de los objetos que su amigo había recogido, «una especie de trompeta en forma de cornucopia hecha del cuerno de un animal con un hilo atado a su punta». El objeto resultó estar en la caja con la etiqueta de «Reagan». Los resultados electorales mostraron que el observador había predicho correctamente el resultado. Este experimento contenía otra parte fundamental. Cuando se supieron los resultados de las elecciones, Targ acudió a su amiga, tomó el cuerno y se lo mostró al sujeto experimental. Como el experimento estaba basado sobre el supuesto de que se le enseñaría un objeto al sujeto, este acto final de cumplirlo parecía importante. Es asombroso considerar las implicaciones que esto tiene para nuestra forma típica de pensar en el tiempo y la causalidad: ¿Habría funcionado el experimento si Targ hubiera olvidado este acto final? ¿Podría ser que el acto de mostrar al observador el objeto retroactivamente fuera la causa de que el observador «viera» ese objeto ocho semanas antes? A pesar de este enigma filosófico, un aspecto de la metodología que hace que este enfoque sea tan interesante es que al observador se le presenta una situación abierta. Si el observador percibe correctamente uno de los objetivos asociados, parece probable que se trate de un funcionamiento psíquico acertado. La visión remota asociativa de acontecimientos futuros se ha usado con éxito para hacer predicciones financieras. Una organización dedicada a hacer pronósticos psíquicos aplicados, llamada Delphi Associates, fue formada por algunos de estos investigadores para extender este método a la consultoría financiera. Ha tenido bastante éxito. De hecho, pudieron ganar muchos miles de dólares en el mercado de la plata con este método. Si se usa para la especulación financiera o para cualquier otro fin, si debes tomar una decisión sobre el resultado de un suceso futuro, te puede interesar crear un experimento de este tipo.

Partiendo de estos experimentos de la visión remota asociativa, llegué a la conclusión de que un acontecimiento futuro podría afectar mi funcionamiento actual. Apliqué esta idea mientras me disponía a escribir este libro. Primero fui a una librería y me dirigí al estante de libros sobre fenómenos psíquicos. Luego, me prometí a mí mismo que, después de que este libro se publicara, iría a la librería y miraría mi libro. Miraría la portada, el índice, y ojearía las páginas. También leería algunas partes, especialmente las que más me costó escribir. Dejé que ese compromiso creciera hasta que lo sentí como una realidad. Luego, cuando me metí en la escritura, me solía tumbar y usar mi método de inducción de autohipnosis para entrar en un estado de ensoñación. Entonces viajaba a la librería y miraba mi libro. Vi que en mi ensueño podía remitirme a las páginas que correspondían al problema que tenía y leer cómo lo había resuelto. Luego, me levantaba y decidía si me gustaba esa solución —normalmente, sí—, y la ponía en práctica. No sé si estaba viendo el futuro o creándolo, o si era simplemente una forma de inducir unas imágenes creativas de resolución de problemas, pero el hecho es que me sacó de muchos atascos al escribir el libro. Por si acaso, cumpliré mi promesa de ir a la librería para confirmar mis «visiones» predictivas —sólo para asegurarme de la presencia de la «causa» crucial de que yo haya sido capaz de «profetizar» el futuro.

También me imagino que estarás dudando de lo que digo, pensando: «No profetizó el resultado de su libro, lo escribí así.» La consciencia psíquica tiene su propia lógica; sólo puedo sugerir que juzgues el libro y mis métodos en función de si te ha servido o no el leerlo.

Canalización abierta en estado de trance

El uso de un estado alterado de consciencia para provocar imágenes con fines de resolución creativa de problemas es una buena aplicación para aprender la canalización abierta en estado de trance. Robert Davé, de Michigan State University, por ejemplo, estudió a personas que estaban pasando por un periodo de bloqueo en su trabajo creativo. A unos cuantos sujetos les sugirió que pensarán más sobre la solución, y a otros los hipnotizó y les sugirió que soñaran una solución del problema. Una semana después, el 75% de la gente que había tenido un sueño hipnótico había resuelto su problema creativo, mientras que sólo lo habían logrado un 12% de los pensadores. Vale la pena aprender autohipnosis o entrenamiento autógeno para poder experimentar con esta forma de evocar la inspiración.

Una vez dominado el estado de trance, entra en él con una pregunta específica dirigida a tu Ser superior. Después de hacer la pregunta, deja que tu mente divague libremente. Date cuenta de pensamientos que te hablen al oído. Acepta cualquier sensación de saber que tengas. Date cuenta de cualquier imagen que surja. A menudo surge una solución en forma de una sola imagen más que de un sueño completo. Esa sola imagen puede ser la intuición del mensaje de tu Ser superior de una forma muy concisa.

Se puede usar este mismo método para interpretar sueños. En este estado de trance, pídele a un amigo que te lea uno de tus sueños en alto. Después invoca lo más alto que hay en ti y déjate hablar sobre tu sueño. He comprobado que hasta los inexpertos pueden hablar sobre sus sueños con este procedimiento. En el fondo, sabemos la verdad sobre nosotros mismos. Si estamos dispuestos a aceptar la responsabilidad de saber la verdad conscientemente, podemos usar este método para atraer ese conocimiento a la consciencia. Para ello, el estado de trance en sí mismo puede resultar menos importante que la actitud de aceptación.

El envío de sugerencias telepáticas

¿Has querido alguna vez mandar un mensaje telepático a alguien en busca de ayuda? Las investigaciones primeras que revisamos sobre la hipnosis a distancia sugieren esta posibilidad. Los videntes han admitido que esto es posible, pero no suelen hacer uso de ello.

En un gesto raro de pillería, Edgar Cayce apostó con un amigo que podría inducir mentalmente a una tercera persona, amiga de ambos, que se mostraba escéptica sobre el trabajo de Cayce, a acudir a él en busca de un mensaje psíquico. La proposición parecía improbable y se hizo la apuesta. Al día siguiente, la persona en cuestión apareció con el sombrero en la mano en el estudio de Cayce pidiendo ayuda. Después, Cayce juró no volver a hacerlo.

Al Miner, un vidente profesional, me contó un caso que le ocurrió al usar la sugestión telepática trabajando como vendedor de caravanas.

La primera vez funcionó. Sin embargo, la segunda vez, el cliente potencial telefoneó a Al y dijo que había tenido tal ansia de comprar una caravana, que se había ido al punto de venta más cercano a comprarla. Disgustado, Al dejó de usar esta técnica.

En *Parapsychology and the Unconscious* (La parapsicología y el inconsciente), Jules Eisenbud afirma que el uso inconsciente de la sugestión telepática para lograr lo que queremos de otras personas es probablemente universal.

Observa, sin embargo, que el intento de usarla conscientemente crea una reacción de temor en la mayoría de los que lo practican. Una forma de manejar las tendencias inconscientes es intentar canalizarlas hacia aplicaciones positivas. Cayce a menudo nos recordaba que, a través de nuestra conexión mutua a nivel subconsciente, nuestros pensamientos afectaban a los demás. Nos aconsejaba pensar sólo lo mejor sobre los demás y rezar por aquellos que nos molestaban.

Mí mujer me introdujo a una aplicación constructiva de la sugestión telepática que se presta a un experimento que puedes probar por ti mismo. Cuando me costaba dormirme, ella solía rezar por mí e imaginar que me dormía. Decía que estaba convencida de que, si ella no se dormía antes, conseguiría que yo me durmiera. Hay razones para creerla. Cayce indicó que, durante el estado anterior al sueño, somos muy susceptibles a la sugestión, como lo demuestra la novela de Cynthia Pike *The Miracle of Suggestion: The Story of Jennifer* (El milagro de la sugestión: la historia de Jennifer). Thomas Jay Hudson hablaba del éxito de sus experimentos enviando sugestiónes telepáticas de curación a personas necesitadas, durante su sueño. Eisenbud describe experimentos en Rusia que confirman la inducción de sueño hipnótico por medio de la sugestión telepática.

Muchos padres tienen hijos a los que les cuesta dormirse. Actualmente se considera que las alteraciones del sueño son un problema comportamental que se ve reforzado por la atención paterna. Recientemente, un programa de televisión mostró a un psicólogo enseñando a los padres de un niño insomne a eliminar el problema. La técnica consistía en entrar en la habitación y tranquilizar al niño, pero espaciando cada vez más estas visitas. Antes del fin de una semana, la remodelación conductual obtenía el resultado deseado. Si tienes un hijo así, intenta este método primero. Si no funciona, considera una alternativa. Intenta meditar e invitar a tu hijo a que participe en tu silencio. Ya sea a través de la meditación, de la oración, o del envío de una sugestión telepática estando tú mismo relajado, tu hijo resolverá su problema. El éxito en este experimento significará que tu hijo dormirá plácidamente, pero puede hacer que tú pierdas sueño pensando sobre las implicaciones de tu nueva habilidad telepática.

Cristales y piedras preciosas

Un artículo en la revista *Time* del 19 de enero de 1987 se burlaba de la creciente popularidad del uso de cristales para lograr el estado de consciencia llamado de «Nueva Era». Cayce reveló cómo los cristales de la Tierra estaban conectados con el sistema endocrino del cuerpo del alma y recomendó su uso para potenciar la armonización. También indicó que, antiguamente, los cristales y las piedras preciosas se habían usado para curar, y que este conocimiento volvería a aparecer algún día. Las tendencias actuales sugieren que ha resurgido ya, si no todo el conocimiento, al menos sí el entusiasmo.

En sus recomendaciones del uso de las piedras preciosas y los cristales, Cayce sugirió que algunos minerales son más eficaces para ciertos fines que otros. Por otro lado, nos recordó que toda la energía proviene del mismo origen y está dentro de nosotros. Por tanto, el uso de estos minerales sólo puede actuar como ayuda y apoyo para nuestros propios esfuerzos de armonización. Mencionaré ahora mi forma de trabajar con cristales y piedras preciosas que he desarrollado a partir de su filosofía. Como indicó Cayce, parte de esta metodología debía surgir de mi propia intuición.

Llegué a la conclusión de que cada mineral estaba indicado para contener como una batería, o amplificar como un resonador, un cierto patrón de energía. Para la meditación y la consciencia psíquica, Cayce solía recomendar los minerales con base de cobre, tales como la azurita-malaquita. Yo supuse que el poder de armonización no estaba en la piedra, sino que debía ser desarrollado dentro de mí. El valor de la piedra radicaba en su capacidad de almacenar la energía que me llegaba durante la meditación, y después, en otros momentos, en poner esa energía acumulada a mi disposición. Por tanto, yo no meditaría sobre la piedra; más bien, sujetando la piedra, dejaría que resonara a mis energías meditativas. De esta forma, la piedra se «esponjaba» y almacenaba la energía y el patrón de mis experiencias armonizadoras.

Aprendí cómo «escuchar» a la piedra y oír su «tono», que yo supuse era la imagen auditiva de su patrón resonador. Otros tal vez armonicen con los minerales a través de la imaginación visual. Hallé la confirmación del uso de imágenes

auditivas en las tradiciones antivas norteamericanas. Una vez que aprendí a «oír» el tono de la piedra, supuse que la clave para abrir la piedra era resonar con ella haciendo sonar su tono, ya fuera en voz alta o en silencio, liberando así, para mi propio uso, toda la energía que había acumulado dentro de la piedra.

Cayce sugiere llevar piedras y cristales en diversas partes del cuerpo correspondientes a la localización de los diversos chakras. Vale la pena experimentar, como muchos lo han hecho, con diversas tareas de ESP y comparar los resultados obtenidos con y sin el uso de piedras adecuadamente preparadas. Uno de los experimentos que realicé fue comprobar el uso de mi técnica tonal sobre la experiencia interna de una persona que llevaba mi piedra en la mano. Mientras la persona estaba lejos o dormida, yo sonaba silenciosamente el tono de la piedra o un tono distinto o ningún tono. Al comparar la información de la persona bajo estas condiciones, me convencí del valor potencial de aprender a trabajar con piedras preciosas y cristales. El uso de cristales en la holografía de láser ha llevado al desarrollo de nuevas imágenes conceptuales para entender la consciencia y el conocimiento psíquico. La reciente explosión del interés por el uso psíquico de cristales y piedras preciosas puede marcar el nacimiento de la moderna psicofísica —el recuerdo intuitivo del conocimiento de la Atlántida predicho por Cayce—, por la cual los hombres, trabajando en armonía los unos con los otros y con los elementos naturales, pueden satisfacer sus necesidades materiales mediante el uso de la consciencia psíquica trascendente.

12

El PSI trascendente en la comunidad

El que un ser humano ame a otro, eso es lo más alto, la última prueba y demostración, el trabajo para el cual todos los demás trabajos no son más que una preparación.

RAINER MARIA RÍLKE

UNOS TITULARES del conocido diario financiero The Wall Street Journal del 22 de octubre de 1984 eran sorprendentes: «¿Éxito financiero en el mercado de la plata usando poderes paranormales? ¿La avaricia, culpable de la ruina posterior?». El artículo hacía referencia a los experimentos de visión remota que comentamos en el capítulo anterior. Russell Targ y sus colegas de Delphi Associates ganaron 120.000 dólares al predecir fluctuaciones en el precio de la plata. Después, sin embargo, el experimento fracasó. Targ especuló que la posibilidad de ganar enormes cantidades de dinero interfirió con la capacidad de mantenerse serenamente concentrados en la onda psíquica. El aprendizaje de esta lección llevó a Targ a orientar su investigación por un nuevo camino. En la actualidad está intentando determinar el efecto de la motivación —ya sea de un beneficio personal o de un fin espiritual— sobre el funcionamiento psíquico. Así, lo último en investigación psíquica hace referencia a la antigua cuestión de si la consciencia psíquica opera independientemente o como un aspecto de la espiritualidad.

La espiritualidad y la consciencia psíquica

En la antigua tradición yóguica era conocido que los poderes psíquicos se desarrollaban como resultado de una intensa meditación. Lo mismo ha ocurrido en el misticismo occidental. En 1982, el parapsicólogo Rhea White revisó las biografías de santos y halló que un 29% mostraban ESE Algunos ejemplos que citó fueron: acudir espontáneamente en ayuda de una persona, la bilocación (aparecer en dos lugares al mismo tiempo) y la adquisición de conocimiento

clarividente. La mayoría de estos santos no nacieron videntes, observó, sino que sus dotes aumentaron con su trabajo y progreso espiritual.

El filósofo Michael Grosso argumenta que los extraordinarios fenómenos psi demostrados por devotos espirituales sugieren algo importante sobre la naturaleza de la ESE. Observa cómo los estudios de investigación psi muestran que la ESP disminuye cuando el sujeto se dedica a «esfuerzos del ego», pero que se potencia al ser capaz de desembarazarse de preocupaciones del mundo sensorial y del deseo de logro personal. Identifica un modo de ser «trascendente» que está por encima del interés por la supervivencia personal y que conduce a los fenómenos psi. Este modo trascendente es similar a la empatía. Por ejemplo, para poder escuchar bien, tenemos que poner en suspenso nuestro propio marco de referencia y nuestras propias preocupaciones para poder adoptar momentáneamente la perspectiva de la otra persona. Sugiere que el amor es el atributo esencial de ese modo de ser trascendente. El factor lúdico y el disfrute del proceso mismo de hacer las cosas parecen estar correlacionados con este estado mental autotrascendente.

Grosso no equipara la espiritualidad con ser «bueno» como opuesto a ser «malo» o «malvado». No hay connotaciones morales en su proposición relativa a lo que denomina trascendente psi. La espiritualidad tiene más relación con ser «listo», como en «esclarecido», que con ser «bueno», como en «perfecto». Es una muestra de esclarecimiento —en otras palabras, de ser listo— actuar de acuerdo con cómo las cosas son realmente desde una perspectiva más amplia, en vez de cómo parecen desde un punto de vista limitado. La ecología, la holografía, la física cuántica —todos estos desarrollos del pensamiento holístico aplicado— están abandonando el punto de vista atomístico en favor de la Filosofía Perenne de la interconexión de la vida: la Unicidad. La esencia del amor, del altruismo, del servicio a los demás —en efecto, la esencia de la trascendencia— es actuar sobre la base de una percepción de Lo Uno, de un todo interdependiente. Ése parece ser el nuevo significado de la espiritualidad.

La concepción de Cayce de la relación entre la consciencia psíquica y la espiritualidad está orientada de forma parecida a este concepto de lo trascendente. La consciencia psíquica existe porque en realidad somos almas: versiones en miniatura interconectadas del Todo de la Creación, átomos holográficos en el cuerpo de Dios. El convertirse en vidente conscientemente requiere empatizar con la Unicidad de la vida, en vez de concentrarse en el propio «yo» separado. Intentar usar la consciencia psíquica para el logro personal es «pecado» sólo en cuanto que falla el blanco y limita el enfoque al «yo». La capacidad psíquica es una expresión del Todo. Está diseñada para usarse en el mejoramiento del Todo, que incluye, si es necesario, mejorar nuestro reconocimiento y aplicación de nuestra contribución única al Todo.

Cayce, consciente de la paradoja, citó a Jesús en Lucas 9:24: «Quien quiera salvar su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por el Reino de Dios y Su Justicia, la salvará para siempre.» Para Cayce y para Jung, el significado de Jesús fue el de vivir el patrón de lo individual en una relación consciente, creativa y responsable con el Todo. Ese patrón de autorrealización, que es tanto aceptación como trascendencia del ego personal, existe como un potencial para cada uno de nosotros. La consciencia psíquica puede considerarse tanto un nivel de desarrollo como una forma de sintonización con ese patrón de ser.

La paradoja de la investigación sobre el psi trascendente

Grosso recomienda que la investigación de los fenómenos psíquicos se reoriente hacia el psi trascendente. Reconoce que seguir esta sugerencia puede significar el uso de un tipo de experimento diferente del que se usa normalmente. El nuevo vino requiere dejar de lado los viejos odres. Hay una paradoja que aparece en la mayoría de los experimentos de ESP que se emprenden desde un punto de vista tradicional y atomístico. El experimentador diseña una situación para ver si el sujeto puede demostrar capacidad psíquica. Si fueras el sujeto de un experimento tal, sería normal que te preguntaras: «¿Tendré poderes?» La situación es inherentemente autoconsciente, y la autoconsciencia inhibe la consciencia psíquica.

Cayce se negó a ser sujeto en un experimento de ESP si el objeto de éste era probar su capacidad o demostrar la ESP

Quería cooperar con la parapsicología, pues creía que era importante demostrar la realidad de Lo Uno. Pero estaba convencido de que era imposible intentar demostrarlo en un contexto filosófico de escepticismo, porque el enfoque de un experimento tal dificultaría la manifestación de la consciencia psíquica. Sostuvo que la fuerza motriz de la consciencia psíquica era la naturaleza del deseo que motivaba la ESP. Si el deseo estaba basado en apartar el «yo» para ayudar a alguien necesitado, el círculo necesario de Lo Uno estaría presente y la consciencia psíquica podría verse realizada. Si el verdadero deseo era demostrar la existencia de ESP o que un individuo determinado poseía capacidad psíquica, entonces ya no se trataba de concentrarse en la totalidad de la vida. Demasiado a menudo, existe escepticismo en tomo a la existencia de la ESP. Cayce deseaba que el escepticismo se orientara a comprobar la utilidad de una experiencia determinada de ESP para potenciar la armonía en la vida. En mensajes en trance para un parapsicólogo de la Universidad de Columbia, Cayce recomendó que los experimentos no se fijaran sólo en los «éxitos» y en los «sujetos eficaces», sino en la utilidad de los resultados. Cayce predijo que en el proceso de una experimentación de este estilo aprenderíamos todo lo que necesitamos saber sobre la naturaleza de la consciencia psíquica.

La «ceremonia de los ayudantes oníricos»: un experimento de psi trascendente

Hace varios años, acepté el desafío de diseñar un experimento que estuviera a la altura de las especificaciones de Cayce para un experimento en psi trascendente. Meditando sobre el patrón ideal implicado en tal enfoque investigador, incubé este sueño: «Estamos de pie en la oscuridad, sin saber cómo proceder. De pronto, empezamos todos a bailar juntos en un círculo, exhibiendo cada uno un símbolo individual. Al saludarnos y alegramos unos con otros, nos damos cuenta de que hemos encontrado nuestro método, pues la danza misma genera una fuente central de destellos que iluminan nuestro camino.»

El patrón de actividad en este sueño se corresponde con el patrón de muchas ceremonias y festividades relacionadas con los individuos en comunidad. Los ritos del Poste de Mayo (Tradición alemana y de diversas culturas en la que los participantes giran, colgados de cuerdas, alrededor de un gran poste) y la Danza del Sol de los indios de Norteamérica se llevan a cabo por individuos que danzan alrededor de un punto central. Solicité la ayuda de Robert Van de Castle, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Virginia, que había estudiado ESP en culturas tradicionales y había participado en algunos de los experimentos de telepatía onírica del Maimónides que comentamos anteriormente. Juntos diseñamos un experimento de telepatía onírica grupal: la «ceremonia de los ayudantes oníricos».

Un grupo de personas dispuestas a usar su poder onírico telepático para ayudar a alguien fueron convocadas una tarde. Dentro de ese grupo, una persona, dispuesta sinceramente a pedir ayuda al grupo para un problema real de preocupación inmediata, se ofrece a ser el «blanco» de los sueños del grupo. La naturaleza del problema no se revela esa noche. En su lugar, la persona objeto del sueño guía al grupo durante una meditación silenciosa antes de acostarse. Al retirarse a dormir, la persona «blanco» escribe secretamente en un papel el problema para el que solicita la ayuda del grupo. No se dan instrucciones al grupo de «ayudantes», aparte de recordarles que sus sueños de esa noche no son sólo suyos, y por tanto deben recordar y apuntar todos los detalles. Aquí tenemos a un grupo de soñadores individuales enfocando sus procesos oníricos personales sobre un tema central, en semejanza con el patrón de los antiguos ritos.

Si puedes imaginarte estar en un grupo de ayudantes de sueños de este tipo, podrás apreciar la sensación que sentirías al irte a la cama esa noche. No sabes cuál es el problema de la otra persona, pero, desde luego, tienes curiosidad y estás intentando intuirlo. Quieres ayudar, pero no puedes imaginar cómo va a ser posible que puedas producir un sueño psíquico. Estos factores crean una fuerte sensación de «asuntos pendientes» al irte a la cama, dejando a tus sueños la tarea de resolver el tema a través de alguna forma de conexión con la persona blanco.

A la mañana siguiente, los soñadores se reúnen después del desayuno, ansiosos por ver lo que aparece en la colección de sueños. Al preguntarles, muy pocos creen haber tenido sueños apropiados para la persona necesitada. Sólo después de haberse expuesto todos los sueños y haberse anotado sus elementos comunes, empieza la gente a sospechar que sus sueños contienen algo significativo para la persona necesitada.

En un grupo aparecieron varios temas recurrentes. Las imágenes más vividas tenían que ver con golpear: golpear a alguien repetidamente en la cabeza con un martillo hasta matarlo; con un combate de boxeo, con dos hombres jóvenes golpeándose el uno al otro; con víctimas jóvenes de un accidente de automóvil; con un guía llamando la atención del grupo a un ladrillo de una ruina romana que gotea sangre, y con una escena de sangre de la película Los cachorros, sobre animales en la jungla. Aparecieron otras imágenes de animales: ratas escapando de una jaula; culebras encontradas en el jardín, y patitos en una charca pequeña, muchos de ellos muertos. Otro tema giraba alrededor de la relación madre-hijo: una madre que llega a un cine con un niño pequeño, y una discusión que surge; una madre que está «en uno de sus estados de ánimo más superficiales y desconectada de sus verdaderos sentimientos y de cómo la otra persona piensa o siente, debido a su habitual egoísmo y narcisismo» (la persona que lo soñaba se sentía abandonada, rechazada o no querida por esta madre). Otro tema tenía que ver con la idea de desequilibrio mental: dar un paso atrás y casi perder el equilibrio; «nueces» que se abrían; estar en un hospital psiquiátrico. Un último tema se refería a la suciedad y el desorden: día de recogida de basura y hay unos cuantos contenedores llenos, y «limpiar esta porquería».

La persona «blanco», a la que llamaremos Patricia, quedó bastante sorprendida al oír estos sueños de sus ayudantes. Su pregunta se había referido a su inseguridad ante la posibilidad de cambiar de trabajo. Al oír los sueños, se dio cuenta de que su pasado la atormentaba y minaba sus esfuerzos. Se ofreció a compartir alguna información personal sobre la «basura» acumulada durante su infancia. Su madre había tenido importantes problemas psiquiátricos, y Patricia la percibía como distante y despreocupada. A menudo había golpeado a Patricia y, en cierta ocasión, hasta había intentado matarla en una bañera de agua caliente. El ayudante onírico que había hablado de verse en una charca con muchos patos y patitos muertos parecía haber sintonizado con este acontecimiento trágico. Patricia pudo identificarse con el sentimiento de ser un «pato muerto» o con un «patito feo», por los rechazos que había sentido a menudo por parte de su madre. Se dio cuenta de que la inseguridad que le causaban sus traumas infantiles afectaba sus sentimientos de ser aceptada en un nuevo trabajo.

En experimentos con círculos múltiples de ayudantes oníricos, los temas comunes en los sueños de un grupo, al contrastarlos con los de otro grupo, evidenciaban más aún cómo los sueños se concentran en algo específico para cada persona «blanco». A veces, este tipo de diferencia en los sueños de uno y otro grupo puede ser fundamental para el potencial curativo de la ceremonia. Por ejemplo, en cierta ocasión participé en un grupo que soñaba para una mujer cuyo problema era su repetido fracaso profesional. Los sueños que surgieron en torno a ella contenían referencias sobre agresión, violación, sexo prohibido, chicas jóvenes e hijas. La persona «blanco» sospechaba que había sido agredida sexualmente de niña. Uno de los sueños del grupo vio correctamente las circunstancias de este acontecimiento, en el sótano de la casa. El tema central de la subsiguiente discusión grupal estaba referido a cómo la desconfianza en uno mismo y los sentimientos de vergüenza (en el caso de esta mujer, relacionados con el abuso sexual) contribuyen a bloquear la creatividad, problema en el que se debatían varias personas del grupo. Para contrastar los resultados, Robert Van de Casde se hallaba en un grupo diferente soñando para una mujer cuyo problema se refería a la suerte de su difunto hijo. Había muerto en circunstancias extrañas y se sospechaba de un miembro de la familia. Aunque no hubo ninguna evidencia y la muerte se calificó de accidental, la nube de la sospecha seguía presente después de los dos años transcurridos desde el suceso. Ninguno de los sueños para esta mujer contenía imágenes de agresión, ataques o juego sucio. Varios sueños hablaban de tropiezos y accidentes, y muchos hacían referencia a desastres naturales. No aparecieron sueños sexuales. La mayoría de los sueños hacían referencia a hijos, ninguno a hijas, y a llanto y lamentación, a pruebas cuestionables, a incendios que apagar y a malas comunicaciones. Este grupo llegó a la conclusión de que debía aceptarse la muerte como accidental para que la familia pudiera renovar su comunicación y proseguir con su vida. Cuando ambos grupos se reunieron para comparar notas, la persona «blanco» de Robert quedó muy impresionada por la diferencia notable entre ambos grupos de sueños. Mientras que en mi grupo había muchos ejemplos de agresión y juego sucio, en el grupo de Robert no apareció ni uno sobre este tema, mientras que predominaban los accidentes y desastres naturales. Esa comparación ayudó a la señora a aceptar la validez de las sugerencias de su grupo de que la muerte de su hijo había sido accidental.

Una forma de saber si los sueños son útiles es viendo el impacto que ejerce a largo plazo esta ceremonia sobre la persona «blanco». En el caso de Patricia, por ejemplo, un año después estaba comenzando un nuevo trabajo. Señaló que la ceremonia la había animado a buscar ayuda psicológica y a liberarse de la resaca emocional resultante de los

rechazos sufridos en su infancia, y que estaba actualmente en periodo de formación en un nuevo trabajo. La mujer cuyo hijo había muerto en circunstancias misteriosas escribió una carta a Robert diciendo que se le había quitado un gran peso de encima después de la ceremonia. Había hablado del tema con su familia por primera vez desde la muerte de su hijo, dos años antes, y estaban en vías de recuperación de esta tragedia. Tales noticias tienden a apoyar la validez del tipo de ayuda que nace de la ceremonia.

La ceremonia de ayudantes oníricos ha sido realizada por otros con resultados igualmente beneficiosos. Es interesante observar que la mayoría de los soñadores creen que sus sueños no van a ser válidos cuando los recuerdan por la mañana, antes del encuentro grupal para comentarlos. La ceremonia muestra con qué frecuencia existe información telepática escondida en un sueño. Sólo al comparar los sueños, se hace visible el factor psi.

No toda la ESP está oculta. Ocasionalmente, un soñador tiene un sueño extraordinario que habla de lucidez, oír voces, o de cualquier otro factor relacionado con sueños trascendentes. En un caso, una persona soñó que volaba sobre la persona «blanco» y le anunciaba que la culpa la tenía «la dieta». En efecto, la dieta resultó ser un factor crucial. En una ocasión soñé que estaba tumbado en la cubierta de un barco que se hundía. El nivel del agua subía lentamente, pero estaba empezando a ahogarme. Empecé a toser y me desperté bruscamente con la impresión inexplicable de que el sujeto «blanco» había estado enfermo y al borde de la muerte. Después se comprobó que esta persona había estado recientemente al borde de la muerte. Como efecto secundario inesperado de una medicación que había recibido, sufrió una parálisis parcial temporal mientras dormía. Como consecuencia, al dormir boca arriba, la saliva le llenó la garganta, ahogándola, y estuvo a punto de morir asfixiada.

La persona «blanco» puede identificar, en la mayoría de los sueños, elementos relativos a su vida, así como referidos a su problema secreto. Es especialmente fascinante descubrir que si los ayudantes oníricos se someten al proceso de analizar sus sueños en función de sus propias situaciones vitales, se descubren nuevos campos de correspondencia entre estas interpretaciones oníricas personalizadas y la persona «blanco». En uno de mis sueños, por ejemplo, mi biblioteca aparecía en el jardín. La imagen no significó nada para la persona «blanco». Cuando le expliqué lo que me había llevado a coleccionar libros y el significado que tenía para mí mi jardín, la persona y yo descubrimos que compartíamos un deseo de estudiar de una forma autodirigida y no institucionalizada. Fue un tema que jugaba un papel importante en el dilema de esa persona. Invariablemente, la impresión es de que los ayudantes habían sintonizado definitivamente con el problema en sus sueños. Lo que parece ser el punto de mira de la sintonización es lo que el problema secreto de la persona «blanco» evoca en la comunidad de ayudantes oníricos. Para desvelar este nivel más profundo de interacción psíquica, sin embargo, hace falta una cooperación adicional por parte de los ayudantes oníricos. Deben dejar a un lado el papel de «ayudador» y estar dispuestos a hablar de sus propios temas personales que se expresan en los sueños. El hacerlo proporciona el beneficio de crear un círculo creativo para todo el grupo.

En algunos sueños aparece una imagen del grupo y de la persona «blanco» que refleja la naturaleza del experimento y sus repercusiones. La discusión grupal adopta un tono terapéutico. Aunque el motivo original para soñar era ayudar a la persona «blanco», el compartir las emociones en el grupo revela que los sueños son relevantes tanto para la situación crítica de la persona necesitada como para los aspectos incompletos de las propias vidas de los soñadores. Antes de dormirse, cada ayudante onírico parece poner en marcha su empatía instintiva proyectiva para intuir aquel aspecto del problema secreto de la persona «blanco» que corresponde naturalmente con un tema no resuelto en la vida del ayudante onírico. Luego, al haber recordado ese tema, los sueños del ayudante onírico realizan su trabajo habitual de reconciliación, usando la propia experiencia del soñador, así como imágenes recibidas telepáticamente de la vida de la persona «blanco». De tal forma, los sueños del grupo colaboran en un problema común percibido desde perspectivas individuales.

El asombro, la alegría y la admiración surgen a menudo a medida que el grupo se maravilla de lo que ha logrado por medio de sus talentos oníricos combinados. Un ayudante comparó los esfuerzos del grupo a la composición de una sinfonía grupal que se había hecho posible montando las cintas de cada uno de los sueños. Los ayudadores sienten generalmente que han sido tan eficaces porque no estaban intentando obtener nada para sí mismos, sino que su servicio curativo se alimentaba de un sentimiento de amor. Pero los ayudantes se sorprenden de descubrir cuánto obtienen personalmente del proceso —los ayudantes también son ayudados.

La ceremonia le da a un grupo una oportunidad de funcionar como un asesor psíquico para ayudar a alguien con problemas. En un estudio especial de una ceremonia de ayudantes oníricos tratado por Jean Campbell en *Dreams Beyond Dreaming* (Sueños más allá de los sueños), los sueños de los ayudantes oníricos demostraron ser más útiles para el sujeto necesitado que un mensaje de un vidente profesional contratado para participar en la investigación. Los sueños también demostraron ser superiores a los esfuerzos de un terapeuta profesional contratado para descubrir el pasado de la persona «blanco» que presentaba el problema. Esta persona guardaba un secreto traumático que el terapeuta no podía conocer. Los sueños de los ayudantes fueron directos a él y revelaron su importancia. La persona «blanco» se sintió aliviada por tener la oportunidad de descargarse de este secreto, y se le ayudó a ver la relación que guardaba con su problema actual.

La ceremonia proporciona una demostración repetible del aparente proceso onírico psi, y muestra ostensiblemente muchas de las características de los casos espontáneos de sueños psíquicos. Pero ¿demuestra realmente, la ceremonia de ayudantes oníricos, la realidad de la telepatía onírica? La serie definida y concreta de correspondencias en el conjunto de los sueños del grupo podría sin duda calificarse de aciertos, de percepciones psíquicas aparentemente exactas. Pero ¿son estas correspondencias algo más que coincidencias? Tradicionalmente, la parapsicología científica buscaría una respuesta estadística a esta pregunta. El número de «aciertos» en una serie de sueños para una persona «blanco» se compararía, por ejemplo, al número de aciertos en una serie de sueños no relacionados con esta persona. De hecho, se han obtenido resultados significativos y positivos con la ceremonia de ayudantes oníricos siguiendo este método.

En un experimento realizado por Mark Thurston, 244 personas fueron convocadas por carta para actuar de ayudantes oníricos a distancia. Cada ayudante enviaba una muestra de sueño. Cuatro meses después, se reclutaban dos personas «blanco» de la ciudad del experimentador y se asignaban al azar a los ayudantes oníricos. Cada ayudante recibía sólo el nombre de la persona «blanco» y se le pedía que intentara soñar algo útil para el problema secreto de aquella persona. Los sueños «útiles» resultantes y los sueños muestra se escribían en fichas, se barajaban y se daban a la persona «blanco» respectiva. Se pedía a las personas «blanco» que decidieran para cada sueño si contenía o no algún parecido con la pregunta que habían hecho («acierto directo») o con cualquier aspecto de su vida («acierto indirecto»). Se pedía a un juez independiente que hiciera lo mismo, buscando sólo los «aciertos directos». Cuando se comparaba el resultado de los aciertos de los sueños de la noche experimental con el número de aciertos de los sueños de muestra, los sueños «útiles» tenían mucho más aciertos en un grado significativo para una persona «blanco», mientras que, para la otra persona «blanco», los sueños «útiles» y los de control tenían la misma probabilidad de ser juzgados como «aciertos», y por tanto no eran estadísticamente significativos.

. Thurston hizo el seguimiento del análisis estadístico determinando si alguno de esos sueños «útiles» había ayudado de hecho a la persona «blanco» que padecía un problema dermatológico. La mañana de la entrevista con la persona «blanco», soñó con ella, vio que su eccema se había curado y le preguntó si se había dado cuenta de que todos los sueños se habían relacionado con la alimentación. Thurston contó su sueño a la persona «blanco». Juntos examinaron los sueños útiles y hallaron 14 referidos a la alimentación. El sujeto decidió cambiar su dieta, y volvió un mes después con su problema dermatológico resuelto.

Un efecto de la participación en las ceremonias de ayudantes oníricos es cuestionar los límites que normalmente concebimos sobre la interpretación de sueños. El descubrir que nuestros sueños normales de hecho contienen imágenes significativas de las experiencias de otra persona nos hace dudar de hasta qué punto es sólo nuestro el tiempo que empleamos en soñar. Aunque nuestros sueños, sin embaigo, sirven a nuestras necesidades personales, cuando soñamos podemos estar mucho más entrelazados con los demás de lo que sospechamos. Robin Shohet, en *Dream Sharing* (Compartir los sueños), explica que, cuando los sueños se comparten habitualmente en una comunidad autocontenida, se descubren constantemente temas entrelazados. Cita a un miembro de un grupo tal, que afirmaba: «Me dejo darme cuenta de que la mente inconsciente de muchas otras personas aparentemente dispares, probablemente estaba componiendo mis sueños al mismo tiempo que los suyos propios.»

Además de demostrar una forma de realizar el psi trascendente, la ceremonia de ayudantes oníricos también ilustra otra dimensión de la filosofía de Cayce sobre el desarrollo de la consciencia psíquica —el aspecto grupal o comunitario—. El primer paso que Cayce proponía para el desarrollo de la consciencia psíquica era aprender a cooperar. También creía que era muy apropiado cooperar en un grupo que trabajara para desarrollar la consciencia psíquica. En la ceremonia de ayudantes oníricos, por ejemplo, no se presta atención a «quién» tuvo el sueño. Por el contrario, el grupo coopera para lograr un funcionamiento psíquico generalizado dentro de la consciencia del grupo. En el contexto de un grupo cooperativo, es más fácil adoptar el punto de vista trascendente de que «la consciencia psíquica es», y dejar atrás el enfoque autorreferente sobre «quién muestra más ESP».

Después de todo, la consciencia psíquica es el resultado de estar interconectados. Su fuente última estriba en nuestra interconexión. Ira Progoff, como conclusión de sus diálogos con la entidad canalizada por Eileen Garrett, observó que, en algunos puntos de su conversación, la profundidad de contacto entre él y la «entidad» era tan grande que resultaba difícil determinar dónde yacía la fuente de la inteligencia, salvo si dijéramos que en su interacción. Evidencia adicional de que efectivamente era la calidad de su interacción, nace del hecho de que en ningún otro punto de los escritos de Garrett aparecen mencionadas estas entidades «superiores». Su aparición parece haber sido resultado de la presencia e intenciones de Progoff. Éste escribió; «Es importante recordar que, cuando nos adentramos en el significado más amplio de las cosas, estamos todos unidos en nuestro intento, principalmente porque no somos capaces de llegar separadamente y solos. Ese es el motivo por el que el Oráculo dinatipo (término de Progoff para la inteligencia universal) de la señora Garrett no podía expresarse y ser un canal para Tahoteh y Ramah (las dos "entidades" superiores) si no era por medio de una persona receptiva que evocara las profundidades de su psique y extrajera esa imagen del oráculo en sus formas dramáticas». Esta afirmación se hacía eco de las palabras de Cayce sobre el hecho de que la calidad de sus mensajes estaba en función del deseo y del nivel de sintonización de la persona que pedía el mensaje.

Cuando se pedía a Cayce que expusiera un programa para desarrollar la capacidad psíquica, el conjunto de material teórico y de ejercicios que exponía se presentaban para ser usados dentro de un formato grupal. El texto de dos volúmenes del material teórico que surgió se tituló *A Search for God* (Una búsqueda de Dios). El contenido del estudio (los conceptos espirituales o trascendentes de «Cooperación», «Autoconocimiento», «Amor», «Oportunidad», «Ideales», «Paciencia», «Felicidad» y «Meditación», para nombrar algunas de las lecciones del texto)' es sólo una parte de su enfoque —la parte a la que se suele prestar más atención. Muchos de estos conceptos han sido presentados en este libro. La segunda parte, el estilo del estudio, es igualmente importante, aunque a menudo se pasa por alto. Este material tiene que ser trabajado en un grupo. El formato grupal se ha llegado a conocer como grupo de estudio.

Un grupo de gente se compromete a ayudarse unos a otros y a apoyarse en su aprendizaje de los temas relacionados con la consciencia psíquica y la espiritualidad. Una parte del aprendizaje de la orientación trascendente es descubrir que tenemos más cosas en común que diferencias. En la ceremonia de ayudantes oníricos, por ejemplo, la gente descubre a menudo que sus sueños se refieren no sólo al problema de la persona «blanco», sino también a cómo ese problema está relacionado con sus propias vidas. Este compartir dentro de un grupo de estudio eleva el nivel de confianza y de cariño entre sus miembros. A medida que empiezan a cooperar a niveles más profundos, empiezan a aparecer las conexiones psíquicas entre los miembros. Si se pregunta a cualquiera que haya formado parte de un grupo de estudio durante un periodo largo de tiempo, se oirán innumerables anécdotas de acontecimientos psíquicos paranormales.

También se oirán historias de empresas conjuntas, de ayuda mutua, etc., que recuerdan el espíritu comunitario que asociamos con una época histórica pasada. La vida y la historia del grupo empieza a deshacer la separación y alienación generada por la vida industrializada. Como resultado, la consciencia psíquica empieza a florecer en el grupo. Esta consciencia es un atributo de una comunidad de personas que reconocen su interdependencia y actúan con sensibilidad en consecuencia. La consciencia psíquica no es realmente un instrumento de poder para el «solitario» que quiere adelantarse a la manada. La consciencia psíquica no es una expresión de un ego aislado, sino el reconocimiento de que todos estamos conectados.

La consciencia psíquica: precursora de cambios globales

A Edgar Cayce se le asocia a menudo con sus profecías sobre los inminentes cambios en la Tierra. Como Nostra-damus, Cayce predijo terremotos, guerras y otros disturbios. Es menos conocido que predijo un levantamiento de mayores dimensiones que había de ocurrir en nuestro interior, dentro de nuestra consciencia. A medida que los patrones vibratorios de la cuarta dimensión se empiezan a transformar, el efecto podrá ser experimentado psíquicamente por todo el mundo del planeta. En *Visions and Prophecies for a New Age* (Visiones y profecías para una Nueva Era), Mark Thurston interpreta las profecías de Cayce de lucha interna como la reacción psicológica a un «cambio paradigmático», un cambio en nuestra manera de percibir la realidad.

Un elemento principal de este cambio en la visión del mundo se ha hecho ya evidente. Es la transición a una perspectiva holística. En el campo de la consciencia psíquica, es un alejamiento del término ESP a favor de los términos «psi» o «transpersonal», que sugieren un orden de realidad por encima del individuo aislado. Como la imagen del arquetipo de Carl Jung, la formulación de Cayce de los patrones creativos de vibración se está incorporando cada vez más al pensamiento moderno. La gente se está sensibilizando cada vez más a dimensiones de la consciencia que trascienden la mente individual. Estamos presenciando la erosión de una barrera artificial que ha mantenido la ilusión de que nuestras mentes eran entidades separadas. La consciencia psíquica está empezando a impregnar nuestra consciencia humana, y, al hacerlo, surge la pugna.

Es como si ocurriera una inundación en la mente. Con el ímpetu de las aguas que disuelven las paredes que nos separan, somos lanzados juntos al agua. ¿Nos ahogarán las aguas, o nadaremos en ellas a una nueva vida? Cayce sugiere que la respuesta depende de nuestro grado de preparación. A medida que la consciencia psíquica se convierte cada vez más en una influencia sobre la consciencia, aquellos que hayan practicado «el despertar de sus poderes psíquicos» se encontrarán en aguas familiares. Parte de este desarrollo es extender la propia identidad para incluir una visión holística de toda la Creación. Implica una experiencia en el umbral de la muerte de nuestro concepto atomístico de nosotros mismos y el nacimiento de una visión trascendente del ser.

La Tierra como un todo está pasando por experiencias en el umbral de la muerte, visiones del fin de lo viejo y del advenimiento de lo nuevo. Jung interpretó las detecciones de OVNIS y las visiones marianas como visiones colectivas que representan una erupción del arquetipo inconsciente en la mente de las masas. Vio estos acontecimientos como precursores de cambios significativos en nuestra consciencia. En *The Final Choice* (La decisión final), Michael Grosso afirma que las detecciones de OVNIS y las visiones de la Virgen María son experiencias planetarias en el umbral de la muerte. Por su uso de este término, quiere sugerir que todos los atributos de una experiencia en el umbral de la muerte a nivel individual son aplicables a estas visiones globales. Tales experiencias llegan en momentos de crisis, cuando la vida física está amenazada en un grado extremo. Esa amenaza se cierne sobre nuestro planeta. Los individuos que han pasado por una experiencia en el umbral de la muerte se identifican menos con su cuerpo y más con su consciencia. A un nivel global, significaría una visión colectiva de la consciencia que nos une, el nivel transpersonal de consciencia.

Una visión de este tipo puede haber sido lo que motivó la celebración internacional, en agosto de 1987, de la convergencia armónica. Este término, acuñado por José Arguelles en *The Mayan Factor* (El factor maya), es el nombre que dio al influjo de nuevos patrones de energías creativas que ya fueron predichos en el milenario calendario maya. A la luz de nuestras disquisiciones anteriores sobre tal terminología, resulta interesante que eligiera palabras que reflejan imágenes de la imaginación psíquica, y que sugirió que «resonáramos» a patrones invisibles que estarían «en el aire». También es interesante observar la tremenda respuesta a esta imagen, aunque, a juzgar por la mayoría de las noticias y las explicaciones de convergencia armónica de sus entusiastas, su complejo libro fue escasamente comprendido y careció de éxito editorial. Pero su imagen habló a la imaginación de la gente, una imaginación que está sintonizando cada vez más con lo psíquico.

Cayce, sin embargo, añadiría, como hicieron algunos pastores protestantes en sus cartas al editor a propósito de la convergencia armónica, que sintonizar la imaginación a lo psíquico es sólo una parte del proceso de la preparación para la Nueva Era. Ninguno de nosotros será capaz de conservar la paz de espíritu ni la integración de los chakras necesaria

para una consciencia psíquica consistente y constructiva hasta que se remedien las tensiones en las vidas de los demás. El desarrollo de la consciencia psíquica en la humanidad en general nos exigirá cada vez más dar pasos concretos y positivos para aplicar la verdad de la Regla de Oro de convertirnos en los prójimos de nuestros hermanos. Tenemos que aprender a cooperar. La consciencia psíquica es una expresión de amor, de un amor que tiene que ser tan real en su aplicación como en la imaginación. Por la aplicación se llega a la consciencia: ese es el secreto de Cayce para despertar nuestros poderes psíquicos.

Bibliografía

Blair, Lawrence: Rhythms of Vision: The Changing Patterns of Belief,

Nueva York, Schocken Books, 1975. Bolduc, Henry Leo: The Journey Within: Past Life Regression and

Channelling, Virginia Beach, Virginia, Inner Vision, 1988.

— Self-Hypnosis: Creating Your Own Destiny Virginia Beach, Virginia,

A.R.E. Press, 1985.

Bolen, Jean Shinoda: The Tao of Psychology: Synchronicity and the

Self, San Francisco, Harper & Row, 1979. Bro, Harmon: Edgar Cayce on Religion and Psychic Experience, Nueva

York, Warner Books, 1970. Delaney, Gayle: Living Your Dreams, San Francisco, Harper & Row,

1979. Ganett, Eileen: Many Uncles; The Autobiography of a Medium, Nueva

York, Putnam, 1968. Goldberg, Philip: The Intuitive Edge, Los Angeles, Tarcher, 1983. Hudson, Thomas Jay: The Law of
Psychic Phenomena, Nueva York,

Samuel Weiser, 1968. Irion, J. Everett Interpreting the Revelation with Edgar Cayce,

Virginia Beach, VA, A.R.E. Press, 1982.

— Vibrations, Virginia Beach, VA, A.R.E. Press, 1979.

Kautz, William H., y Melanie Branon: Channeling: The Intuitive Connection, San Francisco, Harper & Row, 1987.

+

LeShan, Lawrence: The Medium, the Mystic and the Physicist: Toward a General Theory of the Paranormal, Nueva York,
Viking Press, 1974.

— From Newton to ESP: Parapsychology and the Challenge of

Modern Science, Wellingborough, Northamptonshire, England,

Turnstone Press, 1984.

Pike, Cynthia: The Miracle of Suggestioiv The Story of Jennifer,

Virginia Beach, VA, Inner Vision, 1988. Puryear, Herbert B., y Mark Thurston: Meditation and the Mind of

Man, rev. ed. Virginia Beach, VA, A.R.E. Press, 1978. Reed, Henry: The Dream Quest Workbook, Virginia Beach, VA, Inner

Vision, 1987.

— Getting Help from Your Dreams, Nueva York, Ballantine Books, 1986.

Sparrow, Lynn Elwell: *Ráncarnation: Claiming Your Past, Creating Your Future*, San Francisco, Harper & Row, 1988.

Stanford, Ray: *The Spirit into the Chuchches: An Understanding of Mará Existence in the Body Through Knowledge of the Seven Glandular Centers*, Virginia Beach, VA, Inner Vision, 1987.

Sugrue, Thomas: *There Is a River*, Virginia Beach, VA, A.R.E. Press, 1973.

Targ, Russell, y Keith Harary: *The Mind Race: Understanding and Using Psychic Abilities*, Nueva York, Villard Books, 1984.

Thurston, Mark: *Dreams: TonightSAnswersfor TomorrvwhQuestions*, San Francisco, Harper & Row, 1988.

— *The Inner Power of Silence: A Universl Way of Meditation*, Virginia Beach, VA, Inner Vision, 1986.

Ullman, Montague; Stanley Krippner, y Alan Vaughn: *Dream*

Telepathy, Nueva York, Macmillan, 1973. Van Auken, John: *Born Again,,, and Again*. Virginia Beach, VA,

Inner Vision, 1984. Van de Cástle, Robert: *Our Dreaming MiniHistory and Psychology*,

Virginia Beach, VA, Inner Vision, 1988.

Acerca del autor

HENRY REED, doctor en Filosofía, es psicólogo experimental y terapeuta en Virginia Beach, Virginia, Estados Unidos. Es a la vez editor de un boletín sobre la investigación psíquica paranormal y escribe su propia columna sobre este tema en la revista de la Asociación para la Investigación y la Iluminación. Es también profesor de la

Adantic University

Antes de su traslado a Virginia Beach, en 1976, el doctor Reed fue consultar para investigación del Laboratorio de Sueños C. G. Jung en Zurich, Suiza, al tiempo que profesor agregado de psicología en la Universidad de Princeton. Aquí impartió cursos de psicología jungiana y sueños, y organizó los primeros cursos regulares certificados sobre psicología humanística en Estados Unidos.

Sus publicaciones incluyen numerosos artículos y dos libros anteriores: *The Dream Quest Workbook* (El manual de la aventura onírica) y *Getting Help from Your Dreams* (Cómo ayudarse con los sueños).

Sabiduría de Edgar Cayce para la nueva era

ESTÁ A su DISPOSICIÓN más información sobre los mensajes de Edgar Cayce acerca de multitud de temas, desde astrología y artritis hasta leyes universales y política internacional, porque Cayce creó una organización, la Asociación para la Investigación y la Iluminación (A.R.E.), para preservar sus mensajes y ofrecer información a todos los interesados.

Hoy, más de 75.000 miembros de la A.R.E. reciben una revista bimensual, Venture Inward (La Aventura Interior), que contiene artículos sobre interpretación de sueños, vidas pasadas, salud y alimentación, arqueología psíquica, junto con investigación de los fenómenos paranormales, crítica literaria y entrevistas con líderes en el campo meta-físico. Los miembros también reciben extractos de publicaciones médicas y paramédicas, y pueden realizar su propia investigación con todos los más de catorce mil mensajes que Cayce dio a lo largo de su vida.

Para más información sobre la Asociación, que sigue investigando a la vez que gestiona la consulta de los mensajes de Cayce, puede dirigirse a: A.R.E., Dept. M13, RO. Box 595, Virginia Beach, VA 23451, o llamar al (804) 428-3588; la A.R.E. tendrá mucho gusto en enviarle información sobre sus actividades actuales.