



Centro Experiencial

Para el Desarrollo Humano

2000 - 2010

Concepto y recopilación: Vikrant Sentis

Diseño: Andrea Dieterich (<http://andradieterich.blogspot.com>) y Vikrant Sentis

Fotografía: Vikrant Sentis, Samudra, Gyan, Tamara Muñoz, Vistara Krukenberg.
Zen Paintings: Vikrant Sentis.

Copyright All Rights Reserved

© Centro Experiencial para el Desarrollo Humano

Primera Edición 2010.

Impreso en Chile.

Quotes taken from the works of Osho, Descriptions of OSHO Meditations, photos of Osho and photos of OSHO International Meditation Resort used with permission of the copyright holder © 1953 to 2010 OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights
All rights reserved.

OSHO is a registered trademark of OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights

*“Existe sólo una búsqueda, encontrarte a ti mismo
y para eso no necesitas ir a ninguna parte,
debes regresar a casa.*

*Quiero que te limites a ser el que eres,
lo que sea que eres,
eres hermoso tal como eres.*

*Todos Ustedes son dioses,
aún cuando están dormidos,
roncando profundamente.*

*Han dormido lo suficiente,
ya es tiempo de despertar,
la mañana está golpeando a tu puerta”*

OSHO

The Goose is Out



*Primera Edición
Copia Limitada*

Esta es la copia N°

*La existencia no tiene ningún objetivo.
Es simplemente un viaje. Y el viaje en sí mismo
es tan hermoso: a quién le importa el objetivo.*

*Osho.
Gold Nuggets.*



Centro Experiencial Para el Desarrollo Humano

El Centro Experiencial para el Desarrollo Humano es un lugar para personas que desean aprender más acerca de sí mismas, para personas que están buscando de manera sincera un espacio que impulse y fomente su crecimiento y desarrollo personal en todo sentido.

Nuestro estilo de trabajo es directo y personal y combina, en la práctica, por medio de un acercamiento multiterapéutico, técnicas y metodologías de diversas orientaciones dentro del contexto de la psicoterapia humanista y transpersonal (Encuentro, terapia Gestalt, Bioenergética, Pulsation, Psicodrama, terapia Primal, terapias Neo-Reichianas, Humaniversity Therapy, Arte y Meditación).

Nuestros talleres juegan con la personalidad y sus problemas como un camino hacia el ser; sin embargo, nuestro énfasis está en el hacernos conscientes, ampliando nuestra capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos y de cómo nos relacionamos con otros.

La invitación es a mirar los patrones y condicionamientos que se encuentran en la base de nuestro miedo al crecimiento y el cambio, para así movilizarnos hacia la exploración de nuestro máximo potencial como seres humanos.



Los Orígenes

El Centro Experiencial fue creado en el año 2000 como una forma de materializar los intereses psicológicos humanísticos-transpersonales de los entonces estudiantes de psicología de la universidad de Chile de André Sassenfeld y leila Jonquera; con el trabajo meditativo- terapéutico de Vikrant A. Sentis y la escenógrafa y profesora de Yoga Alemana Vistara Krukenberg.

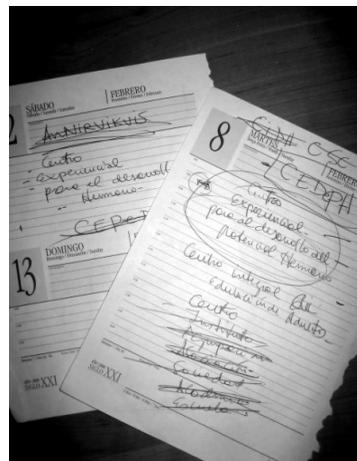
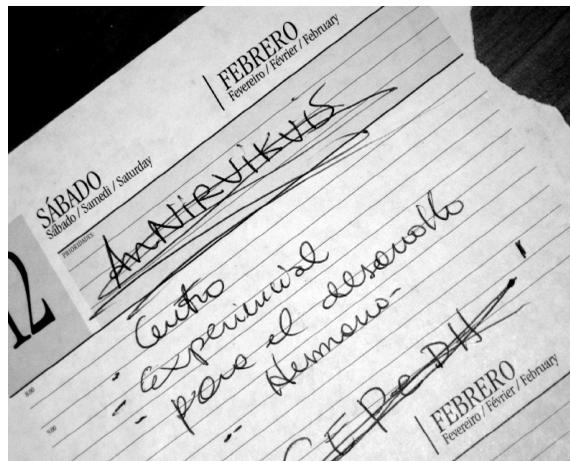
"La idea original fue la de ofrecer un programa de formación de facilitadores en psicoterapia humanista- transpersonal para estudiantes de psicología interesados en esta área; también proveer un espacio de crecimiento y experimentación para nosotros. Eventualmente desarrollamos otros talleres y comenzamos a ofrecer meditaciones de Osho, ampliando la oferta de la idea original.

Rapidamente André y yo nos pusimos a buscar material para hacer un manual de entrenamiento. Mientras yo buscaba textos de Patricio Varas, Bacera, y otros autores, que nos pudieran

ser útiles; André traducía textos del inglés relacionados con la bioenergética, el trabajo de Veeresh, la Humaniversity y un capítulo de mi primer libro. Al mismo tiempo incluíamos artículos escritos por él y otras personas.

Cuando llegó el momento de escoger un nombre para el centro barajamos diversas alternativas. Yo quería un solo nombre y me gustaba Kaleidoscopio, como el Centro de Michael Barnett en Londres, pero ni a André, ni a Vistara, ni a Leila, entonces Nirjara, les gustaba. Entonces pensamos en combinaciones que tuvieran las primeras letras de nuestros nombres: "VIKANRIRVIS", "VISNIRA", "ANVV", "ANNIRVIKVIS". Claramente sonaba horrible. Luego decidimos si lo íbamos a llamar Instituto, Asociación, Sociedad. Escuela, Academia, o Centro, que fue finalmente la palabra escogida.

A continuación se llegó rápidamente a que el adjetivo del centro sería lo experiencial: Centro Experiencial. ¿Pero de que?... Jugamos con frases como: desarrollo personal, crecimiento



Borradores originales... buscando un nombre para el Centro.



Equipo Original del Centro.

personal, expansión de la consciencia, búsqueda personal, búsqueda consciente, trascendencia, auto-conocimiento, auto-descubrimiento, auto-exploración, desarrollo del potencial humano.

De esta última idea surgió el nombre: Centro Experiencial para el desarrollo del potencial humano. Y pensamos en la sigla CEDEPH.

No nos gustaba como sonaba la sigla y el nombre nos parecía muy largo, así que decidimos acortarlo a: Centro experiencial para el desarrollo Humano, Centro experiencial...para los amigos.

El Lugar escogido para trabajar fue un especie de oasis en el medio de Ñuñoa. Un lugar con tradición para este tipo de trabajo, hogar del antiguo Instituto Gestáltico de Chile, el centro psique, el ecos y posteriormente vida sana. De hecho la mayoría de mis trabajos terapéuticos los realicé de joven en este lugar...además era el único lugar de Santiago donde se podía hacer una buena catársis sin que llegara la policía."

Vikrant, Noviembre 2006.

El Enfoque

Nuestro enfoque de trabajo es, en primer lugar, existencial, humanístico y fenomenológico. Con esto queremos indicar que nuestro trabajo enfatiza la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora, y que está orientado al desarrollo integral del ser humano y todos los aspectos que lo componen. Procura desarticular los fundamentos mismos de la neurosis y se caracteriza por ser experiencial y altamente intensivo.

Además, nuestro enfoque de trabajo es intrínsecamente multiterapéutico y multisintomático. En otras palabras, hace uso de múltiples metodologías y técnicas psicoterapéuticas de manera simultánea para promover el crecimiento de las personas, y a su vez es capaz de abarcar diversas constelaciones sintomáticas en un mismo proceso terapéutico.

En un nivel más profundo, nuestro enfoque es transpersonal y concibe al ego, en última instancia, como una ilusión creada por la mente por medio de la identificación crónica

con características psicológicas y corporales impermanentes. Se orienta hacia la ampliación de nuestra capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos y el descondicionamiento por medio de los procesos de desidentificación de nuestras estructuras mentales y conductuales.

La Visión

Consideramos al ser humano básicamente como un organismo vivo, que de forma natural tiende hacia el pleno desarrollo y la actualización continua de sus múltiples potencialidades físicas, emocionales, sexuales, intelectuales, interpersonales y transpersonales o espirituales. En este proceso de crecimiento, que es en el fondo un viaje hacia la expansión del ser, el organismo es capaz de expresar y plasmar de muchas maneras diferentes su creatividad intrínseca.

La neurosis, que nosotros concebimos como un trastorno general del desarrollo creativo del ser humano, se instaura tempranamente debido a alguno o algunos de los siguientes factores: los procesos de socialización y de condicionamiento de índole social, familiar, ideológica, religiosa y/o filosófica,



“Cuando la única herramienta que uno tiene es un martillo.

Todos los fenómenos parecen clavos”.

Abraham Maslow



las experiencias traumáticas, los bloqueos emocionales y energéticos, los patrones rígidos de comportamiento que aprendimos y todo tipo de situaciones o asuntos que hemos dejado inconclusos en nuestro pasado. Todas estas experiencias comienzan a limitar nuestra capacidad de darnos cuenta, de sentir y de disfrutar, reduciendo nuestras posibilidades de cambio y crecimiento. Estas vivencias se transforman en esquemas que a su vez se convierten en verdades a priori, autopropetándose e inhibiendo el desarrollo espontáneo de nuestras potencialidades.

El problema

Desde nuestra infancia hasta nuestra vida de adultos hemos ido desarrollando estructuras internas (patrones), formas rígidas de relacionarnos con los otros, el medio ambiente y nosotros mismos.

Estas estructuras son el resultado de adaptaciones en nuestro comportamiento espontáneo con el objetivo de de satisfacer las necesidades básicas de supervivencia, calor, amor, apoyo y contacto que tuvimos como niños.

Con el pasar de los años, estas estructuras se fueron convirtiendo en estrategias estables de supervivencia destinadas a defender al organismo de posibles amenazas, sean estas reales o imaginarias.

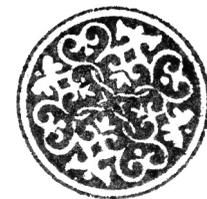
Estas estructuras se coordinan dinámicamente en complejos sistemas psicológicos de defensa, los cuales tienen la característica de ser automáticos, mecánicos y auto-referentes. Es decir, interpretan el medio ambiente en relación con sus propias características defensivas.

Estos sistemas de defensa son las máscaras, las caretas y las actitudes fijas con las que nos movemos en el mundo. Al ser automáticos, es decir no requieren de nuestra decisión consciente, estas máscaras filtran e interpretan lo que vemos, no permitiéndonos vivenciar los fenómenos dentro y fuera de nosotros sino a través del prisma de su función estructural.

Si como niños fuimos ridiculizados o dañados en nuestras relaciones sociales, lo más probable es que nuestro sistema defensivo interprete toda relación social como una amenaza, generando actitudes de aislamiento interpersonal, sin observar realmente si dicha interrelación representa una amenaza real o no.

Con este problema, la mayoría de las personas tienen sus ojos coloreados con sus propias adaptaciones fijadas a experiencias pasadas, mermando las posibilidades de ver lo que ocurre a nuestro alrededor y por consiguiente satisfacer nuestras necesidades psicológicas y emocionales aquí y ahora.

Estos patrones o sistemas defensivos están activos aún cuando la situación no requiera defensa. De esta manera no nos conectamos realmente con otros seres humanos, ni con nosotros mismos. Vivimos alienados de nuestro ser, confundiendo nuestras máscaras por nuestra identidad. Nuestra verdad interna ha quedado escondida, enterrada bajo capas y capas de falsedad y desvitalización...y nuestro potencial afectivo, intelectual, sexual y espiritual permanece dormido...esperando.





“Cada uno de nosotros es diferente porque cada uno hace diferentes elecciones. Es la inhabilidad para escoger lo que nos mantiene estancados en nuestra vida. Cuando haces una elección tu vida se moviliza hacia adelante. Usualmente, la elección se traduce a un simple si o no. ‘No sé’ es también una elección para evadir responsabilidad

por sí mismo. Ustedes son la fuente de su propia experiencia, por lo tanto totalmente responsables por todo lo que experimentan. Cuando se den cuenta de esto, van a tener que soltar el noventa por ciento de las tonteras que están manejando su vida”

(Yalom, 1999). Werner Herhard

El Trabajo

Con el fin de reanudar o reactivar el desarrollo o crecimiento personal, proponemos un proceso exhaustivo de autoexploración, descondicionamiento y desbloqueo, que nos permita tomar consciencia de las trabas principales que nos impiden ser auténticos, libres y felices, con el objeto último de movilizarnos hacia la actualización de nuestro potencial interno.

De esta forma, podremos recuperar nuestra capacidad natural para disfrutar espontáneamente de la vida y de las experiencias que ésta nos trae. La clave está en encontrarnos con nosotros mismos y mirar de manera honesta en lo que nos hemos convertido, lo que hemos reprimido, explorándonos vivencialmente y reconociendo nuestros condicionamientos, traumas, asuntos inconclusos y patrones neuróticos de comportamiento que están a la base de nuestro miedo al cambio.



*Centro Experiencial
Para el Desarrollo Humano*

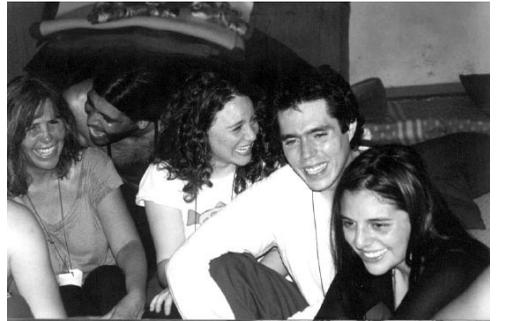


El Lugar

*“Esta no es una Kaaba para que idiotas esten girando....
No es una mezquita para que los ofensivos pidan perdón.
Este es un templo de total ruina.
Dentro están los borrachos, desde la eternidad
hasta el día del juicio, idos de sí mismos”*

*Khwjah Esmat Bokhara' i
Maestro sufi*





Los Otros Lugares

Cuando era necesario un lugar más grande, apartado, donde poder realizar los trabajos de fin de semana...





Grupo y Facilitadores. 2002.

El Facilitador



“Cada Persona que está trabajando en la profesión de ayudar a otros psicológicamente, espiritualmente, tiene que recordar continuamente que tu consejo es auténtico solo si viene de tu propia experiencia.

Si viene de tu conocimiento puede ayudar en algunos aspectos superficiales, pero no puede traer transformación en la vida de las personas”

Osho.
The Rebel



“A veces el ayudar a otros puede convertirse en un escape, porque te olvidas de tus propios problemas” continuaba Osho. “Si eres el terapeuta todo el tiempo, ¿cuándo te miras a ti mismo? Si estás en un grupo necesitas aparentar que estás absolutamente seguro respecto a todo. Esta actuación ayuda

a los otros, pero para tu propio crecimiento es venenoso. Poco a poco te olvidas que estás actuando. Tus problemas permanecen en tu inconsciente. De hecho el dirigir grupos se puede convertir en una forma de evitarlos. Y esto no es sólo tu caso.”

Osho
Get Out of Your Own Way.

“En realidad no hay nada más terapéutico que el amor. La terapia debe ser una función del amor. De hecho el mundo necesita terapia porque le falta amor.”

Osho
Beyond the Frontiers of Mind.

Volviendo a la Fuente

Programa Formación Facilitadores en Desarrollo Personal & Grupo de Encuentro Gestáltico Transpersonal

El grupo de encuentro es un método de trabajo grupal que facilita situaciones donde los participantes puedan encontrarse consigo mismos y otros en una atmósfera de honestidad y confianza. Los participantes son alentados a trabajar sus bloqueos y trancas en relación con su aquí y ahora, más que buscar los orígenes en la niñez.. El énfasis está en el hacer más que en el hablar y en el sentir más que en el teorizar.





“La vida no se trata de sobrevivir a la tormenta, sino de aprender a bailar en la lluvia.”

Paul Lowe





“ A veces me dicen que el grupo de encuentro es demasiado difícil, demasiado intenso. ¿Cual es la necesidad de que sea difícil? Porque si es fácil, ellos no están ahí. Si es fácil, ellos están dormidos. Si estamos cómodos estamos muertos. A menos que una persona esté auto actualizándose - lo que muy poca gente hace - cuando están cómodos están en automático. Son como máquinas: abren la puerta, se lavan la cara, dicen “hola”; ellos hacen todas estas cosas y no hay nadie ahí. Es como una máquina funcionando. Repentinamente, cuando están en una situación que su automático no sabe manejar, entran en pánico. Entonces necesitan estar ahí, y ellos tratan con todos los trucos de irse. Pero ellos son eventualmente expuestos al grupo. Y lo que he descubierto es: Si alguien más te ve y tú sabes que te han visto en esa situación, algo cambia. Si tú lo haces silenciosamente escondido y nadie lo nota, nada ocurre. Pero si alguien te ve y alguien más lo experimenta, es como si obtuvieras el doble de energía en eso. Y entonces algo puede cambiar.

Así que si estás parado ahí, y diez y seis personas te ven, te ven y conocen tu juego, ese juego es inútil. Y entonces, es duro usar el mismo juego de manipulación de nuevo;” **(Teertha, 1976).**

El Ser humano acorazado está cerrado al contacto inmediato con la naturaleza, la gente y los procesos. Por lo tanto desarrolla un contacto

substituto, el cual está caracterizado básicamente por la falta de genuinidad. Mientras más grande sea la ciudad más solitario será el individuo en ella. - **Wilhelm Reich**

El ser humano busca la verdad a través de complicadas teorías y se empapa de toneladas y toneladas de conocimientos, con lo cual logra sólo cubrirse de un barniz de cultura y educación permaneciendo dentro de su alma, tan animal como el hombre de las cavernas.

No se da cuenta que el único lugar donde puede encontrarlo todo es en el interior de sí mismo, ignora que los secretos más grandes de la vida se encuentran en las cosas más sencillas, jamás en lo complicado, tortuoso y refinado, no se da cuenta que hay más ciencia, más humanidad, verdad y belleza en una sola lagrima humana que en todas las universidades del mundo. - **John Baynes**

Sobre los grupos de terapia

El propósito de los grupos de terapia, en mi visión, no es conducir a los participantes a su ser natural, en absoluto. El propósito de estos grupos es llevarlo hasta el punto donde pueda observar su falta de naturalidad.

Nadie puede llevar a nadie a su ser natural, no hay método, ni técnica, ni treta, que pueda llevar a

alguien a ser natural, porque todo lo que hagas te hará más y más innatural.

La terapia te hace ver los patrones innaturales que has desarrollado en tu ser. Simplemente te hace darte cuenta de lo innatural de tu vida. Viéndolo comienza a dispersarse, y al ver lo innatural ya no puedes apoyarlo más tiempo. Nada puede existir sin tu apoyo. Tu cooperación es necesaria.” - **Osho** Take it Easy

Sobre El Camino

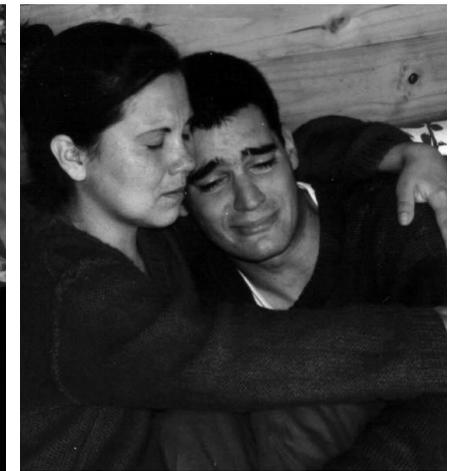
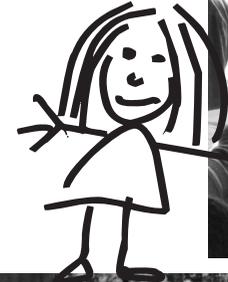
Abandona el ir...y no existe el siguiente paso. La idea misma de ir hacia algún lugar es equivocada. La idea misma de ir hacia algún lado es la causa del sufrimiento. Estamos exactamente en el punto hacia donde queremos ir. De hecho, nacemos en el objetivo y todo el viaje es inútil. Mientras más tratas de lograr el objetivo, más lejos estás de él. Así que hasta ahora ya has hecho suficiente ¡Relájate! El lugar que estamos buscando es el lugar sobre el cual estamos parados. El espacio que estamos buscando es el espacio desde donde buscamos. Pero el esfuerzo para crecer, para ir a algún lugar tiene su propia relevancia, es necesario. Es necesario sólo para que un día puedas ver todo el absurdo de esto. Y en ese ver, cae por sí sólo y repentinamente, estás en casa”. - **Osho**. The Shadow of the Whip



Primal... Sanando el Niño Interno

La terapia de descondicionamiento primal aborda las heridas emocionales y los patrones neuróticos que desarrollamos en nuestra infancia. Combinando el enfoque del Doctor Arthur Janov con el

acercamiento terapéutico de Krishnananda, Divia y otros terapeutas de Osho, el descondicionamiento primal pretende recuperar al niño interno e integrar sus cualidades perdidas a la vida adulta.



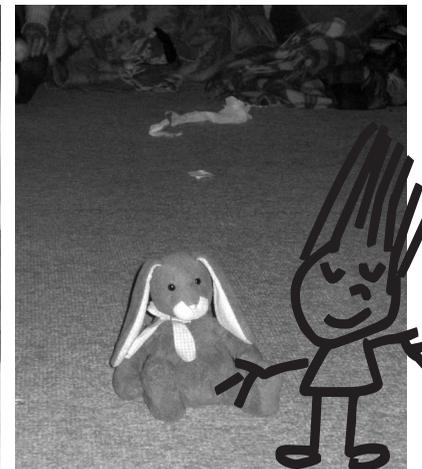


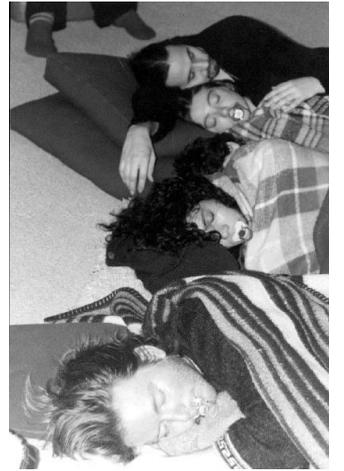
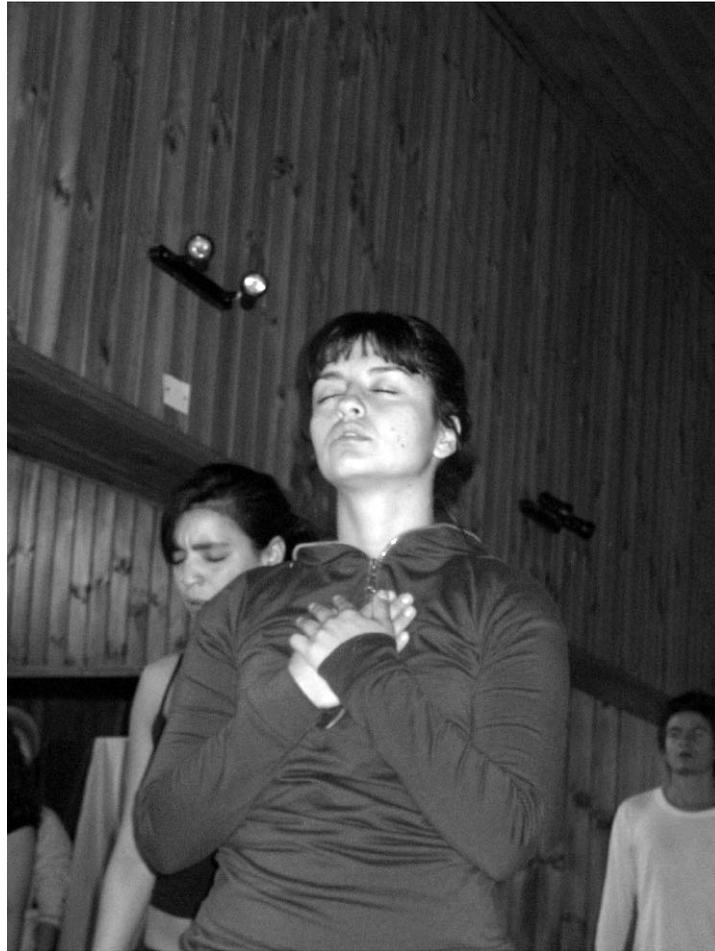
“...como una manera de descubrir tus energías a través de ir profundamente en tus emociones y sentimientos, profundamente hacia la descarga energética y luego convertirse en la energía. Es una manera de descubrir tu ser interno, tus

emociones y tu cuerpo. Es un descubrimiento del mundo de las ilusiones, de cómo las emociones tiñen tu percepción de la realidad. No es sólo la comprensión intelectual. Primal te lleva hacia lo irracional, hacia el sentimiento puro; es la total

experiencia de la nada... El niño es la fundación del entregarse - esa vulnerabilidad, esa fragilidad de la que habla Osho - es la piedra fundacional, la base primal de la entrega al todo”.

Ma Prem Divya
The Lord of the Full Moon.

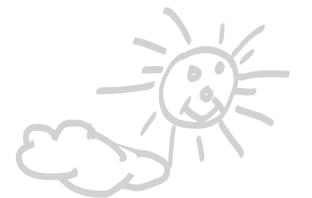




“El condicionamiento entregado por nuestros padres es la más grande esclavitud en el mundo. Esto debe ser arrancado de raíz, sólo entonces el ser humano será por primera vez libre, verdaderamente libre, auténticamente libre, porque el niño es el padre del ser humano...el niño es la semilla:

Si la semilla misma es envenenada y corrompida por “gente bien intencionada”...entonces no hay esperanza para un individuo humano y libre”.

Osho.
Zen, Zest, Zap and Zing.





Osho Pulsation...

Osho Pulsation, puede ser definido como un método intensivo para abordar y liberarse de las tensiones y emociones bloqueadas, abriendo un espacio de sanación, aceptación, confianza y amor. Pulsar es una de las características fundamentales de todos los organismos vivos. Es sinónimo de vida y de vitalidad. Durante las sesiones de Pulsation lo que se busca, por lo tanto, es la utilización de ejercicios que estimulen los procesos naturales de pulsación del cuerpo, con técnicas de contracción y expansión, carga y descarga, de inspiración y expiración, que gradualmente pasen a incluir los diversos segmentos (o anillos) de tensión definidos por Reich. . La visión de Osho de la terapia como una preparación para la meditación está presente: La catarsis terapéutica nos ayuda a descubrir niveles más profundos de relajación, silencio y paz, puertas importantes para el estado de meditación

“Expresión es Vida; represión es suicidio. No vivas una vida reprimida, eso no es vivir. Vive una vida de expresión creatividad y alegría. Vive de la manera que la existencia quería que tu vivieras; vive de forma natural. Y al ir espontáneamente con lo natural de tu vida, un día llegarás a las puertas de lo divino”

Osho.
The Tantra Vision





Bioenergética

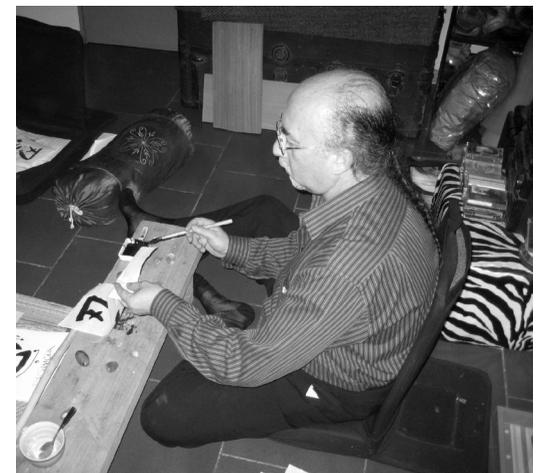
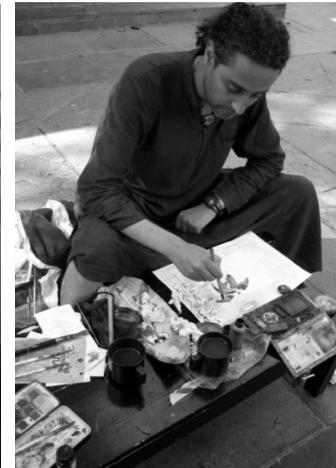
La bioenergética es un modo de entender la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos, la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento son funciones básicas de la vida. La bioenergética es una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, basándose en el principio que las emociones reprimidas se transforman en parte de la estructura corporal.

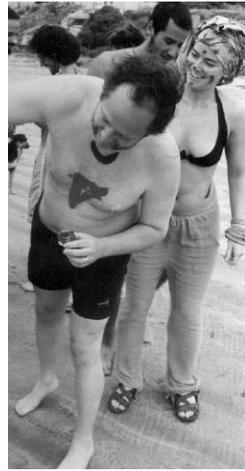


Creatividad y Arte-Terapia

*Todo el universo es creativo...continuamente.
Conectarse con el universo es acercarse a la
propia creatividad. Ser creativo significa dejar
este mundo un poco más bello que como lo
encontraste.*

*Osho.
Gold Nuggets.*





“Quiero que sepas que meditación no es sólo estar silencioso -esa es sólo una parte. Finalmente la meditación deber ser creativa. Y cuando la poesía o la pintura aparece desde tu silencio interno tiene un sabor que no es de este mundo.”

*Osho.
The Miracle.*



El Masaje

... es algo que puedes empezar a aprender, pero nunca puedes terminar.

La experiencia continúa siendo más y más profunda.

El masaje es una de las artes más sutiles -y no es sólo una cuestión de habilidad. Es más bien un asunto de amor.

Osho

Hammer on the Rock



“Aprende la técnica - y luego olvídala. Entonces simplemente siente y muévete con este sentir. Cuando hayas aprendido profundamente, el noventa y nueve por ciento del trabajo es hecho por el amor, y sólo diez por ciento es técnica”.

*Osho.
Hammer on the Rock.*

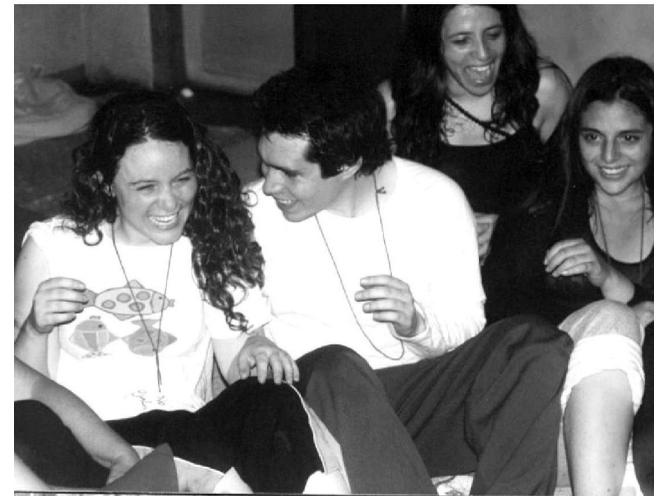


El Centro Experiencial ofrece formación en Masaje Terapéutico y Masaje Estructural Biodinámico®. Además varios facilitadores ofrecen sesiones individuales orientadas, tanto a desbloquear tensiones emocionales, como simplemente a producir un espacio de relajación y descanso.

Los Participantes

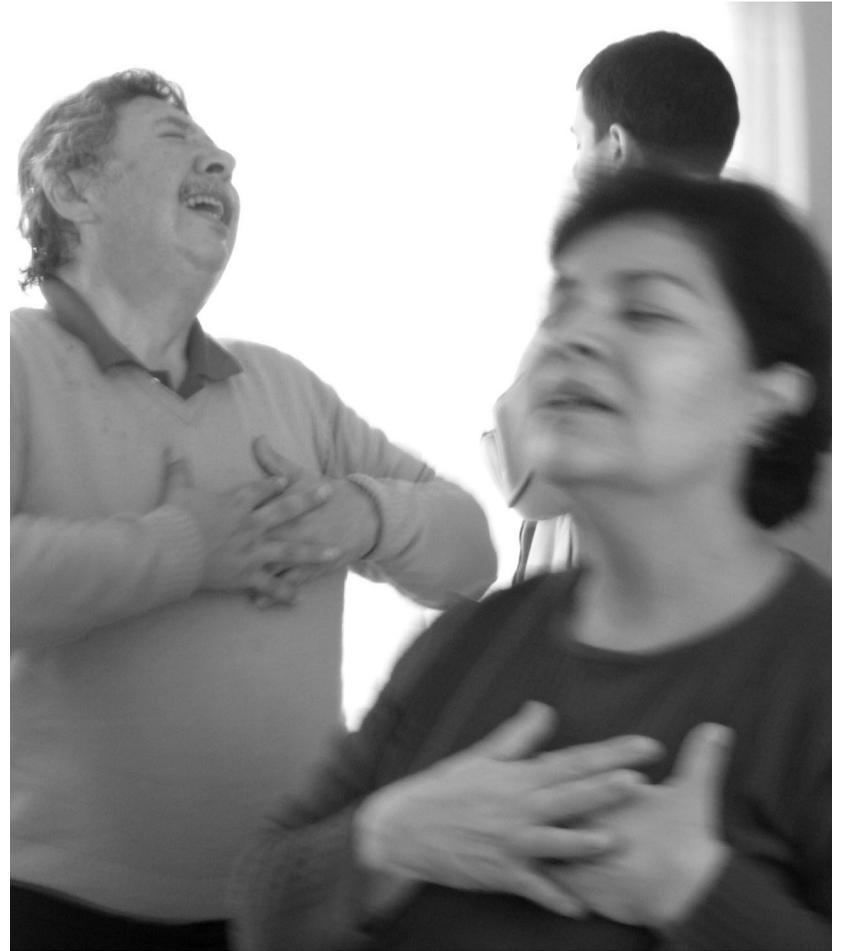
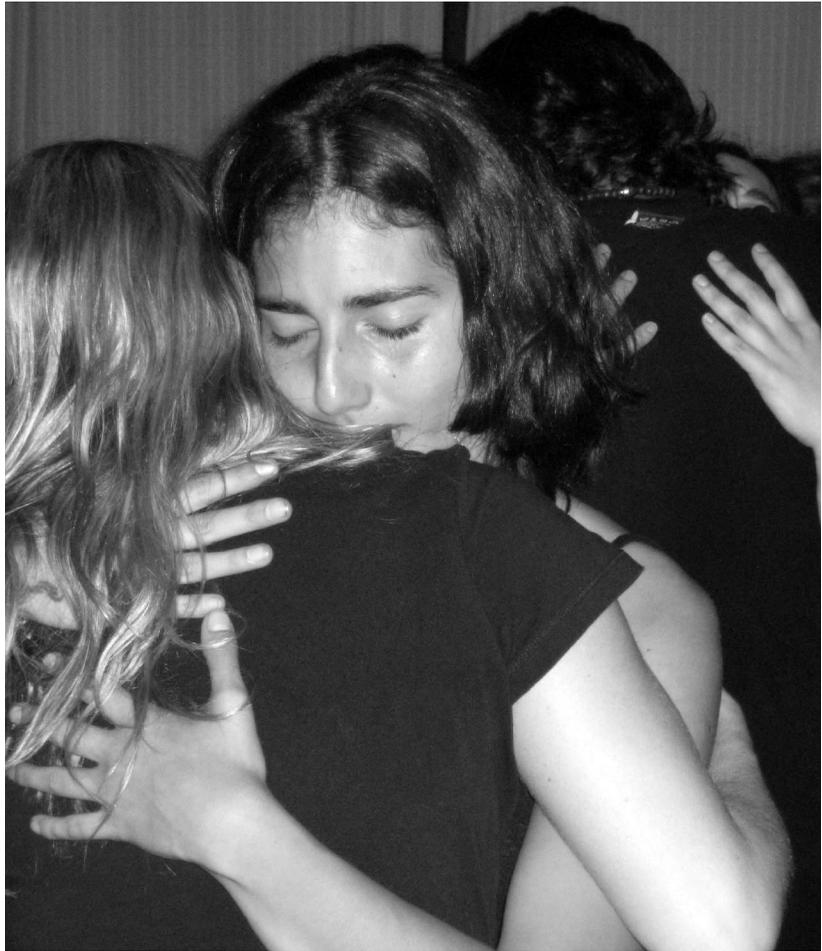
“Dime, qué es lo que planeas hacer con tu única, salvaje y preciosa vida”

Mary Oliver.
Summer Day









Marathon

“Sólo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos, pueden posiblemente descubrir cuan lejos uno puede ir”.

- T. S. Eliot.



Una marathon es un grupo (taller) de 48 horas con poca o ninguna comida o sueño. Esto se hace con el objeto de aflojar los mecanismos defensivos de los participantes por medio del agotamiento, para que de ésta manera puedan emerger más rápidamente los sentimientos negados y bloqueados. La marathon te lleva hasta el límite, confundiendo la mente para que ésta deje de controlar. Al cesar el control de la mente, el cambio ocurre.



*Tú tratas de proteger tu neurosis,
tu locura - porque con eso estás
identificado, tú piensas que tú
eres eso...pero no lo eres.*

*Osho.
Dying for Enlightenment.*



Todos tus sentimientos negativos -rabia, dolor, tristeza - son una reacción a no ser amado.

El miedo es la anticipación del dolor. La rabia es demasiado dolor. Tu rabia y tu miedo te protegen de sentir dolor. Este es el comienzo del viaje de aislamiento. Las personas no quieren entrar en el dolor porque piensan que se van a morir o que se van a volver locas. Ellos se arrancan, se enfurecen, o colapsan... o lo que sea. Detrás de todo dolor hay una gran necesidad. Lo que está a la base es el amor. Todos necesitan amor, y nadie quiere ir por él porque les da miedo. Se aíslan. Cuando te desconectas del dolor a través del miedo o de la rabia, lo único que puedes hacer es funcionar. Te



vuelves hostil. Entrás a un lugar donde no conoces a nadie y retienes el aliento; tratas de calcular lo que está pasando, asegurarte de que ellos no puedan pillarte ya no confías en el amor. Cuando el amor te llega, te pones sospechoso. Este es un viaje de supervivencia. Llamo al miedo, a la rabia y al dolor las emociones de supervivencia.

Veeresh.
Bliss Beyond Fear.

El único problema con la rabia, la pena, la desesperanza, la ansiedad y la angustia es que tú quieres deshacerte de ellas.

Pero no puedes simplemente escapar. Estas son las situaciones a través de las cuales la vida se desarrolla y se integra.

*Osho.
Dying for Enlightenment.*



No hay nada malo en estar enojado, porque a través de la misma rabia puedes alcanzar la paz y la tranquilidad.

*Osho.
Dying for Enlightenment.*

Los Valientes



Primer Grupo, 2000.





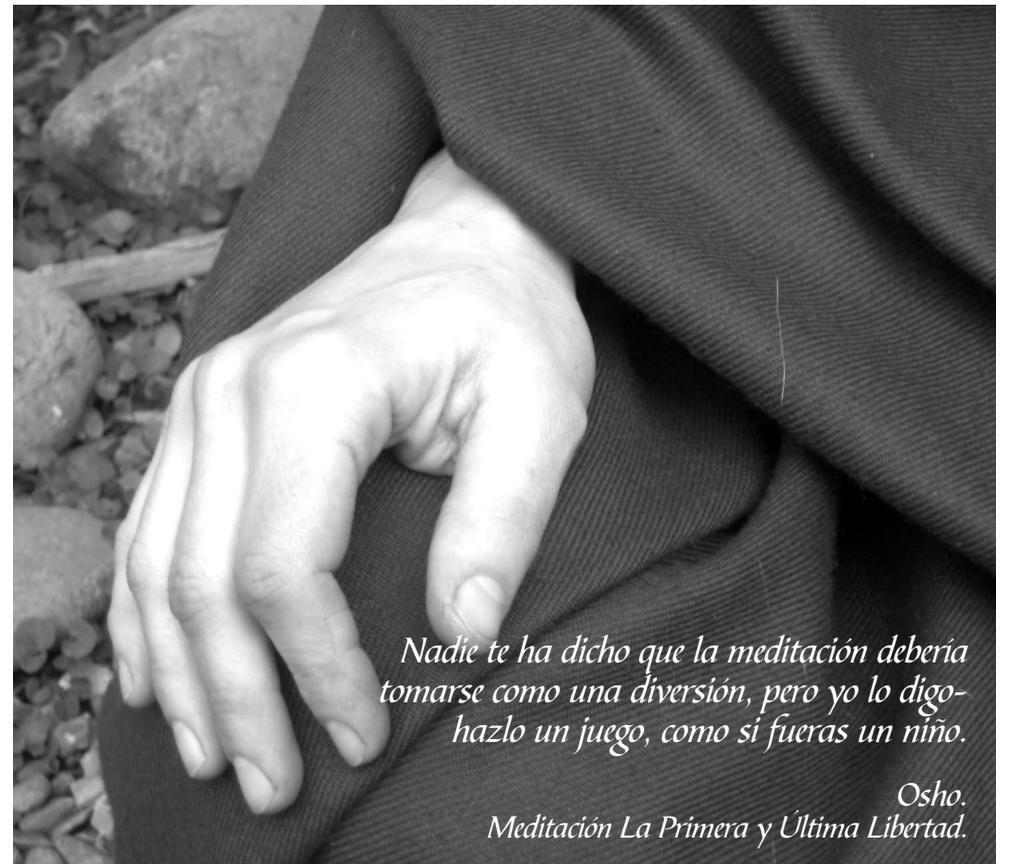
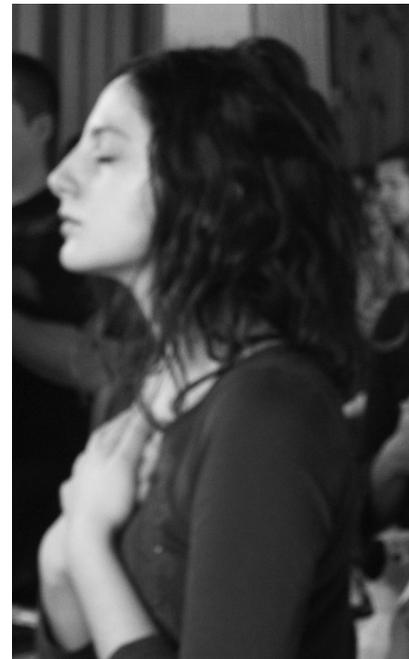


Meditación

La meditación es la más grande aventura que la mente humana pueda emprender. Meditación significa simplemente ser, no hacer nada-ninguna acción, sin pensamientos, sin emoción. La meditación no es algo que uno haga. Es algo que ocurre cuando todo el hacer desaparece.

¿Y de donde proviene esta sensación de plenitud si no estás haciendo nada? No viene de ninguna parte, o viene de todos lados. Es no-causal, porque la existencia está hecha de una sustancia llamada felicidad.

Osho.
Meditation Handbook.



Nadie te ha dicho que la meditación debería tomarse como una diversión, pero yo lo digo-hazlo un juego, como si fueras un niño.

Osho.
Meditación La Primera y Última Libertad.



“HE IDEADO UN MÉTODO”

La mente es muy seria, y la meditación carece totalmente de seriedad. Cuando yo digo esto puede que tú te asombres, porque la gente habla muy seriamente de la meditación. Pero la meditación no es una cosa muy seria... Es como el juego, no serio... Sincero pero no serio.

Esto no es algo como el trabajo, es más como un juego. El juego no es una actividad... Aún cuando es activo, no es una actividad. El juego es sólo placer.

La actividad no va a ninguna parte, no tiene motivación alguna.

Osho.
Meditación El Arte del Extasis.

Cuando estás en el presente sin pensar, tú eres por primera vez espiritual. Una nueva dimensión se abre - esa dimensión es la consciencia.

*Osho.
Gold Nuggets.*

“La meditación es un estado interno donde, de hecho, todos los sistemas de creencia, las doctrinas y las respuestas hechas han desaparecido, dejando sólo el darse cuenta; la consciencia sin pensamiento, que sólo es capaz de percibir la realidad tal cual es.

Las técnicas de meditación son sólo mapas, como fórmulas científicas. El objetivo no es estudiarlas, sino experimentar con ellas en el laboratorio de nuestro propio espacio interior. La meditación es lo que puede ocurrir como resultado de tales experimentos.”

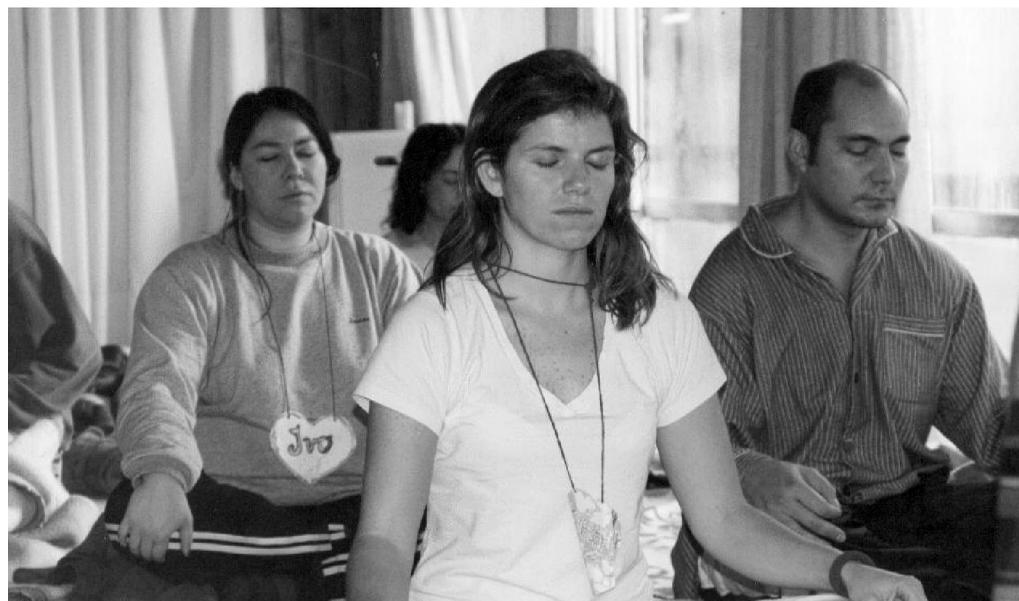
Osho.
Meditación La Primera y Última Libertad.



“Todo el mundo te está diciendo que mantengas un perfil bajo. Y para qué? Qué vas a lograr con ello?”

Baila tan locamente como te sea posible, salta tan alto como puedas.

*Osho.
Gold Nuggets.*





“NO HAY ATAJOS”

Hay algo que debe recordarse respecto a la meditación: es un camino largo y no hay atajos. Cualquiera que diga que hay atajos te está engañando.

Es un viaje largo, porque el camino es muy profundo y se le alcanza después de muchas vidas, muchas vidas de hábitos rutinarios... pensando... deseando.

Y la estructura de la mente: debes tirarla mediante la meditación. De hecho es casi imposible, pero sucede. Un hombre convirtiéndose en un meditador: es la responsabilidad más grande del mundo, no es fácil. Esto no puede ser algo instantáneo.

De manera que desde el principio no comiences a esperar demasiado, y nunca te sentirás frustrado. Siempre estarás contento, porque las cosas crecerán muy despacio.

Osho.

Meditación La Última y Primera Libertad.

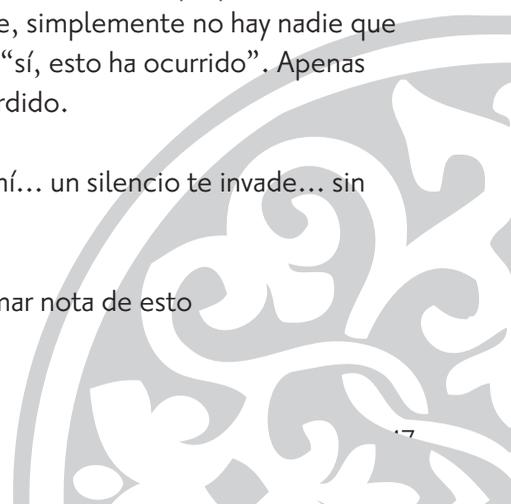
La meditación no es una flor de estación que aparece en un plazo de seis semanas. Es un árbol muy, muy grande... necesita tiempo para extender sus raíces. Cuando la meditación florece, simplemente no hay nadie que reconozca este estado, nadie que diga: “sí, esto ha ocurrido”. Apenas dices: “sí esto ha ocurrido”, ya se ha perdido.

Cuando la meditación está realmente ahí... un silencio te invade... sin ningún sonido... una gracia palpita...

Hay armonía. Pero no hay nadie para tomar nota de esto

Osho.

Dying for Enlightenment.



Los Personajes

Los Fundadores



Sw. Anand Vikrant



Vistara Krukenberg



André Sassenfeld



Leila Jorquera (Nirjara)



Michael Luckner (Gyan)





El Equipo



José Nacho Nazar



Bodhi Nijen



Carolina Jeréz



Ma Bodhi Hanya



Tamara Muñoz



Kiran Urbina



Dagmar Motto



Lauramanda Vergara



Vimal Heera



Carlos Díaz

Equipo Centro Experiencial

Vikrant A Sentis

Director Programa Formación Taller Volviendo a la Fuente

Licenciado en desarrollo del adulto y magíster en educación de adultos y desarrollo personal en psicología humanista – existencial, Northern Illinois University, USA. Miembro acreditado de la Association for Humanistic Psychology y la Somatics and Wellness Community, USA.

Perfeccionamiento en psicología Transpersonal, Osho Multiversity, Poona, India. Autor de los libros “Beyond the limits of Experience”, Leps Press, USA, y De Esalen a Poona. Osho y el camino de la psicología humanista-transpersonal, J. C. Saez Editor. Creador de proyecto pionero en manejo de estrés y orientación vocacional para enseñanza preuniversitaria. Profesor instructor del Departamento de Counselling and Adult and Health Education, Escuela de Educación, Northern Illinois University, USA. Director departamento apoyo psicológico, Preuniversitario SEA. Profesor, Departamento de Psicología, Universidad Internacional SEK. Docente cátedra Evolución de la Consciencia. Departamento de psicología. UCINF. Instructor - formador en masaje terapéutico, Bioenergético y creador del Masaje Estructural Biodinámico. Miembro del equipo de investigación sobre meditaciones activas, Meditation Research, Sydney, Australia y Poona en India. Panelista programa Pasiones. Televisión Nacional de Chile. Formador de Facilitadores Grupales en el área humanista-transpersonal. Consultor – Relator Manejo de Stress LAN Chile. Autor de numerosos artículos sobre el despertar de la consciencia y el desarrollo personal.

Fundador del Centro Experiencial para el Desarrollo Humano. Facilitador grupos de meditación desde 1993 y psicoterapia a partir de 1995.

Desde 1985, aprendizaje experiencial en psicoterapia humanista-transpersonal, en áreas de Grupos de Encuentro, terapia Gestalt, Bioenergética, terapias Neo-Reichianas, terapia Primal, dinámicas y procesos grupales y meditación, incluyendo talleres con Paul G. Lowe, Michael Barnett y Veeresh (Dr. Denni Yusson).

Tamara Muñoz Dham

Formación 2do Nivel

Psicóloga Clínica, U. Central. Postítulo en Psicoterapia en Enfermedades, Enfoque Gestáltico, U. de Chile. Formada en El Uso del Cuerpo en el Trabajo Terapéutico. Facilitadora certificada en Desarrollo Personal enfoque Humanista-Transpersonal, Centro Experiencial®.

Ayudante titular Psicología del Lenguaje, U. Central; Procesos Cognitivos, Afectivos; e Introducción a la Psicología, U. de las Américas. Miembro equipo de investigación y desarrollo en educación, sexualidad y afectividad, U. de Chile.

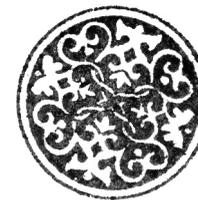
Tamara es una intensa y confrontacional terapeuta, cuya principal área de interés es la dimensión corporal en el proceso terapéutico

José Ignacio Nazar

Formación 2do Nivel

Psicólogo clínico, U. Internacional SEK. Facilitador certificado en Desarrollo Personal, Enfoque Psicológico Humanista-Transpersonal. Ayudante cátedra Desarrollo Personal, Departamento de Psicología, Universidad Internacional SEK. En formación Terapia Gestalt, Anchimalen

Nacho atiende como psicoterapeuta individual y su especialidad son los Grupos de Encuentro y el trabajo corporal.



Equipo Facilitadores

Kiran Cecilia Urbina

Psicóloga Clínica Universidad UNIAAC.

Ha trabajado en el campo de la transformación de sí misma y de otros desde hace 22 años. Creció en un medio propicio para el desarrollo humano, donde desde muy pequeña tuvo experiencias con diversos grupos terapéuticos y espirituales. Es Counsellor de la Osho Multiversity en India, Terapeuta de Pulsación Neo-Reichiana, entrenada por Aneesa Dillon, además de Aromaterapeuta de la prestigiosa Shirley Price School de Londres, Inglaterra. Ha asistido en procesos terapéuticos como Decondicionamiento Primal, Co-dependencia, Path of Love, Breath (respiración) y en terapias meditativas como Mystic Rose y No Mind. Miembro del Center for Transformation CFT de la Osho Multiversity, en Poona, India. Es Avatar Master, Practitioner en PNL.

Su pasión son los grupos terapéuticos dedicados al Trabajo Primal y Co-dependencia, además de Path of Love. Indagar en la infancia y trabajar desde ahí los nudos psíquicos que traban el total potencial de desarrollo del ser humano.

Hanya Fernanda Gobantes

Psicóloga egresada de la Universidad Central.

Facilitadora certificada en Trabajo grupal humanista-transpersonal, Centro Experiencial®. Miembro de la Association for Humanistic Psychology, USA. Discípula de Osho desde 2004. La experiencia

personal de Hanya incluye trabajo terapéutico con Ignacio Parada de orientación Fisher-Hoffmann, el afamado Taller de liberación de la Mujer con Aseema y Upshara. Hanya ha estudiado con Vikrant desde 2002 y ha sido su asistente en las maratones terapéuticas del taller de desarrollo personal de la Facultad de Psicología en la Universidad Internacional Sek. Miembro del equipo del Postítulo en Sexualidad. Universidad de Chile. Miembro equipo Jornadas de Sexualidad y afectividad, Ministerio de Educación.

Vistara Krukenberg

De nacionalidad alemana, Vistara es Licenciada en arte y escenografía de la Ecole Nationale Supérieure des Arts Décoratifs en París. Miembro de la Association for Humanistic Psychology, USA. Facilitadora certificada en terapia grupal humanista - transpersonal. Sus pinturas han sido expuestas en Canadá, Cuba, Francia, Alemania, India y Chile. Profesora certificada de Hatha-Yoga, en las escuelas Iyengar y Dynamic. Empezó su experiencia de meditación con el maestro Sw. Shankaranandagiri de Kriya-Yoga. Viaja a la India para investigar sobre las representaciones religiosas artísticas y en busca de nuevas técnicas de meditación, viviendo y aprendiendo con el maestro iluminado Samdarshi en su ashram en los Himalayas. Su búsqueda la lleva a Poona, al oeste de India, donde se inicia como discípula de Osho. Su principal área de interés es el uso del arte como puerta para la meditación y como instrumento de auto-conocimiento.

Lauramanda Vergara

Estudiante egresada de Psicología con mención en Clínica de la Universidad Central de Chile (2004-2008).

Con un año de práctica en el Centro de asistencia psicología de la Universidad Central de Chile. Ha recibido el título de Facilitador Grupal con Enfoque Multiterapéutico en Trabajo de Desarrollo Personal Humanista-Transpersonal otorgado por el Centro Experiencial para el Desarrollo Humano (2007-2008). Ayudante de la cátedra de Lenguaje y comunicación junto al Profesor Eduardo Llanos (2007-2009). Asistió a la conferencia y taller de fin de semana dictado por Bert Hellinger (2007). Ha participado de Talleres de Formación de Guías de Centro Cantalao, para la Educación Ambiental (2005). También ha formado parte de Trabajos voluntarios de Verano en Comunidades Mapuches y en Aymaras (2001-2003). Ha participado de Talleres de Formación de Líderes del Colegio Altamira (2000-2003).

Carlos Díaz

Psicólogo Clínico, U. Central.

Facilitador certificado en Desarrollo Personal enfoque Humanista-Transpersonal, Centro Experiencial®. Miembro de la Association for Humanistic Psychology, USA. Ayudante titular Psicología de la Salud, U. Central. Intereses: Trabajos grupales de desarrollo personal, Psicoterapia individual desde un enfoque Constructivista y psicología comunitaria.

Equipo Facilitadores

Carolina Jeréz

Estudiante de Psicología de la Universidad del Pacífico.

Facilitadora certificada en Desarrollo Personal enfoque Humanista-Transpersonal, Centro Experiencial®. Miembro de la Association for Humanistic Psychology y Somatics and Wellness Community, USA. Actualmente Co-dirige meditaciones activas de Osho.

Dagmar Motto K.

Facilitadora certificada en Desarrollo Personal Enfoque psicológico Humanista-Transpersonal, Centro Experiencial.

Profesora de Hatha Yoga, Academia chilena de Yoga .Su experiencia personal incluye trabajo con Nana Schnake en Anchimalén, Grupos de Encuentro Gestaltico-Transpersonales , el afamado "Path of Love" en Australia y Meditaciones de Osho. Actualmente es miembro del equipo de facilitadores de Meditaciones Activas.

Bodhi Nijen

Facilitador certificado en trabajo grupal enfoque multiterapeutico y multisintomatico Psicología Humanista Transpersonal, Centro Experiencial.

Miembro de la association for humanistic psychology, USA. Facilitador de meditaciones centro experiencial. Formación en

masaje terapéutico con enfoque en masaje sueco, californiano y esalen. Formación en masaje Estructural biodinamico- Masaje profundo, Este combina enfoques del rolfig, rebalancing, masaje bioenergético y la intervención muscular reichiana. Formación en masaje enfoque deportivo y de rehabilitación de lesiones.

Talleres de masaje chino- tuina y digitó puntura.

Facilitador sesiones individuales Psicología Humanista Transpersonal.

Facilitador en reiki nivel I- Usui Shiki Ryotto.

Facilitador en reiki nivel I y 2 Budista.

Personal Training de acondicionamiento físico.

Atleta profesional en disciplina de triatlón.

Micro empresario en el área de diseño y paisajismo areas verdes.

Cursos y talleres de botanica, ecología y medio ambiente.

Ma Vimal Heera

Facilitadora certificada en Desarrollo Personal Humanista-Transpersonal.

Vimal ha sido una incansable buscadora espiritual. Desde el año 1999 practica meditaciones de Osho, y durante el mismo período ha asistido a talleres de crecimiento personal tanto en Chile como en India. Trabajando con respiración, tantra, meditación, The Mystic Rose y No Mind (procesos terapéuticos creados por el maestro Osho), el poderosísimo taller de siete días Who is in? (antiguamente llamado Iluminación Intensiva); así como "Volviendo

a la Fuente" en su versión del año 2003; Vimal está certificada en masaje Terapéutico y masaje Estructural Biodinámico; así como en Thai Massage (masaje tailandés) con Ana María Honorato. Discípula de Osho desde 2002. Es Instructora Certificada de Hatha Yoga y de Ashtanga Vinyasa Yoga en la Academia Chilena de Yoga. Actualmente co-dirige las meditaciones del Centro y es la encargada de Administración y Finanzas del Centro Experiencial.



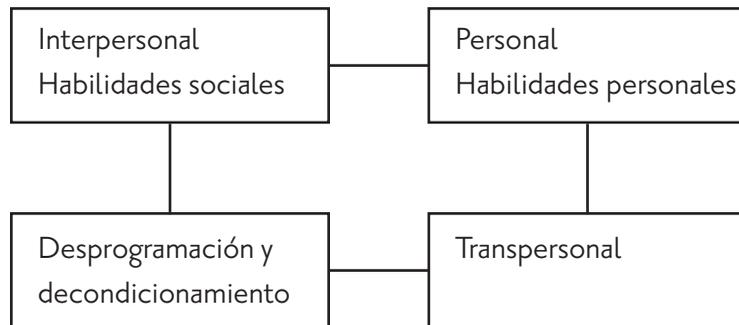


“La gente sube montañas porque donde la montaña termina empieza el cielo, pero el hecho es que en cada punto de la montaña el cielo empieza. Todo lo que tienes que hacer es saltar.”

Michael Barnett.
With It.

El Enfoque de 4 dimensiones del trabajo del Centro Experiencial®

Áreas de Trabajo



Interpersonal - Habilidades Sociales.

- Conexión Física
- Empatía emocional
- Expresión afecto
- Honestidad
- Asertividad / confrontación

Máximo potencial área: Amigabilidad

Personal - Habilidades personales

- Expresión y experimentación 4 emociones básicas • Enfoque en la descarga física de la rabia
- Auto-eficacia
- Consciencia - Auto-consciencia
- Auto-responsabilidad
- Apropiarse de las emociones
- Consciencia de la elección inconsciente
- Des-inhibición corporal
- Des-rigidización motora
- Dejarse ir, soltar el control
- Aprender a no resistirse a la vida, decir que sí
- Vulnerabilidad, no defensividad
- Dejar ir las compensaciones: orales, sociales, químicas
- Aprender a celebrar, a bailar

Máximo potencial área: Organicidad

Desprogramación y descondicionamiento

- Ideológico-religioso
- Emocional
- Miedos/fobias
- Cultural: Sexual, afectivo, social, interrelacional
- Trabajo sobre la auto-eficacia y el egoísmo

Máximo potencial área: flexibilización conceptual

Transpersonal

- Des-identificación contenidos mentales
- Aquí y ahora
- El ego no es el único espacio funcional posible
- Expansión, éxtasis
- Dejarse ir con el todo
- Intuición

Máximo Potencial área: presencia, experiencias cumbres, meditatividad



Conceptos claves

Por Vikrant Sentis

Sobre la auto-responsabilidad

Rara vez nos sentimos responsables por lo que nos pasa. O mejor dicho sólo somos responsables si lo que nos pasa es agradable. Como en el colegio: si nos sacábamos buena nota era porque habíamos estudiado. Si el resultado era negativo... el profe nos tenía mala.

Aunque no queramos reconocerlo la mayoría de nosotros, la mayoría del tiempo, no nos sentimos responsables por nuestras experiencias si estas resultan ser desagradables. Para qué decir de nuestros sentimientos y emociones. Estos no son nunca nuestra responsabilidad. Estos son creados por agentes externos a nosotros. Como si no fuera nuestro propio organismo el responsable de producir los químicos y neurotransmisores responsables por las emociones y sentimientos.

Somos víctimas. Si, la mayoría del tiempo sufrimos porque algo o alguien allá afuera nos hizo algo. No, nosotros no tenemos nada que ver. No somos nosotros los que consciente o inconscientemente decidimos relacionarnos con ese evento de determinada manera, no... el fenómeno en sí mismo tiene todo el poder de hacernos sentir mal respecto de nosotros mismos.

Parece gracioso, pero es nuestro estado habitual. Detestamos tomar responsabilidad por nosotros mismos debido al hecho que preferimos echarle la culpa a algo y quejarnos, que hacer algo al respecto y cambiar.

El otro día en mi grupo de terapia alguien decía que su hermana la hacía sentir inferior. Recuerdo haberle dicho que nadie la podía hacer sentir inferior sin su permiso. Y si observamos profundamente veremos que somos nosotros los que entregamos poder a otra gente para hacernos sentir de una manera u otra.

En otra ocasión recuerdo que alguien reclamaba por que sentía que su amante no lo cuidaba por que insistía en involucrarse sexualmente con él sabiendo que él estaba emocionalmente enganchado.

Este pienso es un punto crucial. Nadie puede hacerse cargo de nosotros, ni cuidarnos “por nosotros”. Sobre todo si somos justamente nosotros los que decidimos exponemos a situaciones potencialmente dolorosas y luego no nos responsabilizamos por nuestras elecciones. Y en este punto

puedo decir que tengo una maestría...o un doctorado. Nadie puede, ni tiene por qué cuidarnos, a pesar de nuestras elecciones. Cuando he indicado a otro como culpable de mi miseria, sólo indica que no he querido reconocer mi propia necedad, y en último punto, mi resistencia a cambiar situaciones a las que me he acostumbrado.

Desde el punto de vista de la consciencia de masa, la auto-responsabilidad sólo existe en el lenguaje. Todo el mundo está todo el tiempo cobrando y pidiéndole al resto que cambie para él poderse sentir mejor respecto de sí mismo. De hecho llamamos egoísta a alguien que piensa primero en sí mismo y no en nosotros...raro. ¿Por qué queremos que piense primero en nosotros? ¿No es esto egoísmo? Porque ciertamente nosotros estamos pensando primero en nosotros al pedirle a alguien que se ponga a sí mismo en segundo lugar. Llamar a alguien egoísta es solamente una estrategia de manipulación social. Nuestro último recurso para tratar de cambiar el comportamiento de alguien en nuestro favor.

El condicionamiento social en este punto es tan profundo que se necesitaría “entrar a picar”, como diría un gasfiter, en las



concepciones programadas de nuestro entendimiento de lo interrelacional. Todos los estamentos sociales nos están continuamente invitando a echarle la culpa a alguien por nuestras circunstancias: La psicología tradicional dice que la culpa la tienen los padres y las experiencias de la niñez. La sociología dice que es el proceso de culturización. La iglesia dice que es el demonio que tienta al ser humano; y además invita a toda la humanidad a hacerse cargo de todo el mundo menos de sí mismo. Creo que este sería un hermoso lugar si cada uno se encargara de su propia vida, en vez de esperar que otro “le arregle el mono”, o estar buscando oportunidades para arreglarselo al resto como una manera de escaparse de sí mismo.

Desafortunadamente, o afortunadamente, somos cien por ciento responsables de todo lo que vivimos y sentimos todo el tiempo. En mis 22 años como buscador nunca me he encontrado con una víctima. Simplemente he visto, y me he visto, haciendo malas decisiones, o tomando decisiones que parecen confortables aunque no satisfactorias; pero siendo siempre yo el responsable por donde me encuentro. Todos estamos, todo el tiempo, exactamente donde

queremos estar...nos guste o no reconocerlo... y a veces pucha que es difícil hacerlo!!

¿Y por qué es difícil? Bueno...como decía Paul Lowe: Los seres humanos detestamos el cambio. Y estamos dispuestos a soportar increíbles cantidades de sufrimiento con tal de no pasar por la incomodidad de movernos hacia lo desconocido.

Sobre el elegir y la consciencia

Un aspecto inherente al fenómeno de la auto-responsabilidad es el ámbito de “la elección”. Si somos responsables por nosotros y nuestras elecciones, cabe preguntarse que pasa cuando la elección no es un fenómeno consciente.

De hecho, no toda elección es una elección consciente. O mejor dicho, en algunos casos, no me permito a mí mismo darme cuenta del hecho de que estoy eligiendo. A veces esto puede parecer un peso demasiado grande y no deseo saber que estoy eligiendo todo el tiempo. Tempranamente

en mi vida, puedo haber decidido que es demasiado doloroso estar consciente de, por ejemplo, el sentimiento que todo el mundo piensa que soy estúpido (y, básicamente, que yo pienso soy estúpido). Por lo tanto, bloqueo mi sentimiento de estupidez.

Uno de los comportamientos que puedo desarrollar para no enfrentar este sentimiento de sentirme estúpido puede ser la competitividad. Hago trampa para que mis competidores no se vean mejor que yo. No me permito darme cuenta que estoy haciendo trampa, porque si lo hiciera, tendría que darme cuenta de mi sentimiento de sentirme estúpido. Hacer trampa se convierte en un acto que estoy eligiendo hacer, pero del cual no me estoy permitiendo ser consciente.

Más adelante me puedo sentir culpable por hacer trampa y no permitirme ser consciente de esta culpa. Esta culpa me lleva a hacer trampa de tal manera que soy fácilmente descubierto y castigado y por lo tanto “expiado” de mis culpas. Me siento muy enojado con la gente que me descubrió, mientras, sin consciencia, arreglo todo el evento para ser descubierto.

Conceptos claves: En la dimensión personal:

Uno de los objetivos primarios del trabajo grupal que hago, los grupos de Encuentro, y de la terapia en general, es ayudar al paciente o participante, a darse cuenta de fenómenos de los cuales es inconsciente. Una vez que te haces consciente, las decisiones que tu tomas están sujetas a tu voluntad. Podríamos decir que voluntad en este contexto se refiere a una decisión que es hecha con consciencia. Por ejemplo en el caso anterior, si me doy cuenta que me siento culpable, puedo entonces, con consciencia decidir no hacer trampa. Esto no es muy distinto al objetivo de la terapia psicoanalítica de hacer consciente lo inconsciente.

Este es el modelo con el cual funciono como terapeuta. Como facilitador proveo apoyo temporal. Este apoyo es siempre temporal y se encuentra al servicio de que tú, el participante, se haga cargo de su vida. Tú estás decidiendo operar con un bajo nivel de darse cuenta. No estás siendo consciente que estás eligiendo todo. No estás consciente de todas tus opciones. Para ser de ayuda, escojo crear las condiciones dentro de las cuales se te hace más fácil tomar consciencia de aquellos niveles que estás bloqueando. Pero esto no te deslinda del hecho de que eres responsable por tu vivencia, en términos de que tu la creas

de acuerdo a como “eliges” relacionarte con los eventos de tu vida...quieras o no ser consciente de ello.

Mis reacciones son mis elecciones. Muchas veces el evaluar un fenómeno como “malo” es simplemente una forma de no entrar en los sentimientos que se encuentran detrás de mi reacción. Si tengo miedo de no ser “lo suficientemente hombre”, puede ser una forma de no reconocer mi miedo a no poder copar con ciertas situaciones. Si siento que la lujuria sexual es inmoral, puedo no permitirme saber que siento esta lujuria en determinadas circunstancias. Si creo que desearle mal a alguien está equivocado, puedo no permitirme a mí mismo darme cuenta de que de hecho tengo tales sentimientos.

A veces puedo reaccionar a mi inconsciencia condenando a aquellos que tienen los mismos sentimientos que yo bloqueo fuera de mi consciencia. Es posible que lidie con mis sentimientos de lujuria a través del hecho de unirme a grupos moralistas y defensores de la decencia pública, donde me pueda sentir una persona decente al censurar y requisar, cual cardenal medina años atrás, revistas pornográficas de los quioscos, mientras, al mismo tiempo, satisfago mis propios deseos

inconscientes al pasarme horas revisando revistas porno, con el objetivo de dar a conocer el “nivel” de perdición y crisis moral por el que atraviesa el país.

La auto-responsabilidad y el hacerse cargo de uno mismo va de la mano con el hecho de tomar consciencia de que estoy todo el tiempo eligiendo...incluso cuando no me quiero permitir a mi mismo saber que esto es lo que hago. Y si no quiero ser consciente de ello... es una elección válida. Pero no puedo pretender que el resto de las personas “tengan” que hacerse cargo del hecho de que no quiero verlo. Es mi elección el no querer apoyar esa posición y elegir, en cambio, trabajar con gente para crear el espacio psicológico donde la auto-consciencia tenga el potencial de ser la puerta para la libertad personal.

Sobre el sufrimiento y dejarse ir

La manera más típica de cómo nos encerramos en el sufrimiento es a través del apego a como queremos que sean las cosas. Esto lo he mencionado antes, pero creo que sería interesante explorarlo un poco más. Usualmente estamos



identificados con el constante flujo de deseos de nuestra mente. Nuestro condicionamiento, además, nos dice que la felicidad se encuentra en lograr lo que queremos. Lamentablemente no nos damos cuenta que es de esta manera como pavimentamos el camino hacia el sufrir: En vez de tener una cierta preferencia flotante respecto de cómo nos gustaría que las cosas ocurrieran, tenemos una elección fija de cómo éstas deben ser. Esta elección fija es en realidad una demanda velada de que el cosmos funcione de acuerdo con mis deseos.

El problema con esto es que si las cosas no son como queremos, rechazamos lo que está frente a nosotros, y este “no” interno produce contracción, nos apretamos. Esta contracción emocional, muscular y energética genera la experiencia que nosotros llamamos dolor o sufrimiento. La mente asocia la causa con el efecto y piensa que sufrimos debido al hecho, sin observar que es nuestra actitud negativa y la contracción que esta trae la que produce el dolor.

Por el contrario, cuando decimos “sí” a lo que está ocurriendo, nos expandimos, y al hacerlo nuestro organismo

experimenta lo que llamamos tranquilidad o placer. Como he dicho en otros artículos, el universo no tiene la obligación de satisfacer nuestras demandas... y he aquí el problema: Estamos apegados a nuestros deseos. Lo raro de todo esto es que todos de una manera u otra hemos experimentado lo que se siente el que se cumplan las cosas como queremos: una excitación que dura sólo unos minutos. Nuestra mente rápidamente encuentra un nuevo objeto de deseo en el cual proyecta la tan ansiada felicidad: Cuando esto ocurra Yo seré feliz.

De esta manera se nos va la vida persiguiendo ilusiones cual caballo tras una zanahoria atada a la vara de un cochero. Mi experiencia es que la felicidad no es una meta al final de nuestro camino de crecimiento personal, sino la actitud con la cual recorreremos dicho camino. Mi entendimiento es que ésta no se encuentra en las cosas o los eventos que queremos, sino en la presencia y totalidad de actitud con la que vivimos nuestra vida.

Una propuesta de mapa de trabajo

Los 11 puntos del desarrollo personal

La mayoría de estos once puntos son el resultado de mis experiencias personales y también el resultado de mi exposición a las visiones y experimentos de personas que de alguna manera han sido maestros en mi camino: Osho, Paul Lowe, Michael Barnett, Sw.Annd Veeresh, Pratiyan, entre muchos otros.

I.-Resolviendo las raíces básicas: el sexo, el amor y el dinero. Estos tres puntos pueden aparecer transversalmente en el proceso de crecimiento personal, pero en mi opinión, nadie se puede declarar auto-realizado si no ha resuelto su relación con ellos. Estas son las raíces del árbol de la expansión de la consciencia.

El sexo se refiere a la relación con mi propia sexualidad y mi potencial para experimentar placer, deshaciéndome de las represiones, los tabúes y las inhibiciones en relación con mi cuerpo y el de un otro. Tiene que ver con mi capacidad de sentir y entregar bienestar sensorial con mi sensualidad y mi cuerpo. Puedo suponer que una persona que ha tenido diversas, satisfactorias y profundas experiencias sexuales será más rica interiormente en este punto que alguien que ha

solamente compartido con una persona o ninguna.

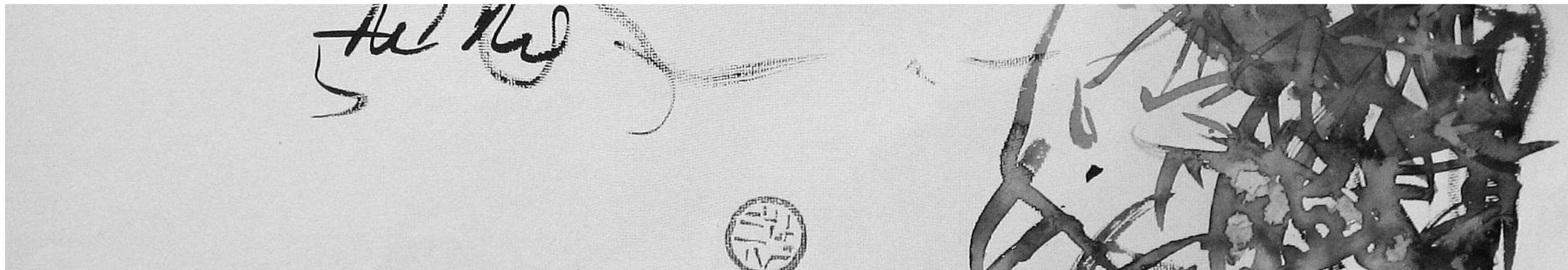
Con amor, me refiero al desarrollo de mi capacidad de amar y ser amado, con el establecimiento de relaciones afectivas y amistosas profundas y satisfactorias; con mi capacidad de contactarme con el otro.

Respecto del dinero, me refiero a ser capaz de proveer el sustento necesario para una vida satisfactoria y enriquecedora. Esto incluye la independencia económica. No puedo suponer ser libre si alguien más me está financiando esta libertad. Este es el comienzo del proceso de pararme en mis propios pies. Mi experiencia es que cualquier intento de moverse hacia niveles más sofisticados o sutiles de trabajo consigo mismo si estos 3 puntos no están resueltos será siempre inútil, en el mejor de los casos y en el peor una excusa intelectual y un escape para no enfrentar estas áreas no resueltas.

II.-Deshacerse de los padres. Esto no se refiere a deshacerse de los padres físicos, sino a su influencia en nuestra vida como adultos. Se refiere a distinguir y eventualmente extinguir las voces paternas de nuestra

mente. Este paso es fundamental en la diferenciación entre un estado psicológicamente adulto e infantil. Es parte del proceso de pararnos en nuestros propios pies y comenzar a funcionar desde nuestra propia comprensión y visión de mundo. También es la forma de dejar de luchar con ellos y su influencia. De hecho nuestro conflicto con ellos no estará resuelto hasta que internamente hallamos dejado de luchar con su influencia, el conflicto sólo se resuelve cuando estos han sido integrados a nuestra psique como modelos de referencia primarios que han sido trascendidos.

III.-Expresar las 4 emociones básicas. La mayoría de los seres humanos adultos se encuentran fuera de balance respecto de su capacidad de experimentar y expresar no restrictivamente sus sentimientos y emociones. Existen cuatro emociones básicas o llamadas de supervivencia, ya que la posibilidad de sentirlas y expresarlas se encuentra asociada con un importante aspecto de la salud psicológica. Estas emociones son: La rabia, la pena, el miedo y las emociones de expansión como la alegría o el amor. Es fundamental recuperar nuestra habilidad de vivir y expresarlas. Nadie se puede considerar en un camino real



de crecimiento si tiene bloqueado la experimentación o expresión de alguna de ellas. Los trabajos terapéuticos de origen Reichiano y neo-reichiano, así como las meditaciones activas de Osho son excelentes formas de destrabar este aspecto del trabajo interno. Esta área tiene que ver con la recuperación de la capacidad de sentir.

IV.-Aprender a soltar el control. En este punto es fundamental el trabajar con el cuerpo. El soltar el control se refiere a dejar que nuestro proceso racional esté todo el tiempo controlando lo que el organismo siente o desea.

El trabajo corporal nos ayuda a reconocer y apoyar las sensaciones físicas que la mayoría del tiempo ocurren bajo el umbral de nuestra consciencia. Aprender a soltar el cuello al bailar, por ejemplo, e incluso aprender a bailar permitiendo que la música nos mueva.

Que el baile no sea una repetición de movimientos mecánicos aprendidos en la adolescencia, sino una forma de expresión creativa donde el bailarín se disuelva en la danza y los movimientos sean espontáneos y no planificados.

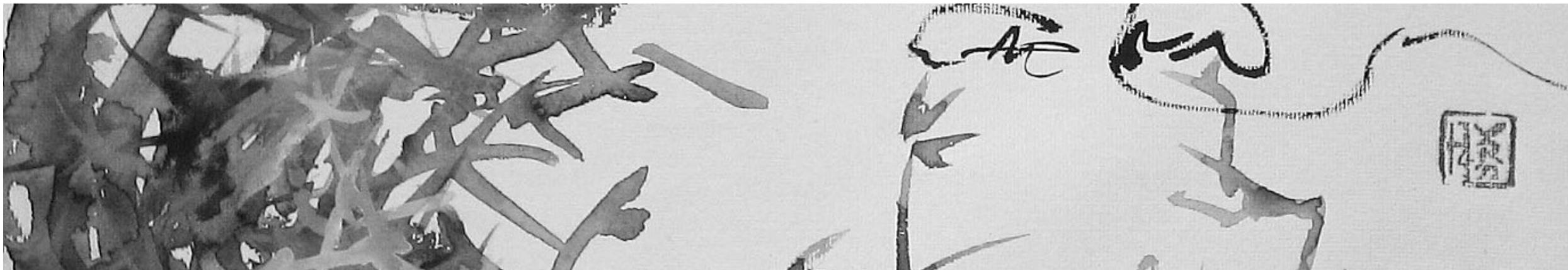
V.-Habitar la vulnerabilidad y utilizar la autoexposición como método de salida de la tensión emocional. Esto se refiere al abandono de nuestra actitud defensiva automática hacia la vida y a gente. A lo largo de nuestra vida muchas veces fuimos heridos, agredidos, ignorados, rechazados o desvalorados en nuestro encuentro con otros seres humanos, en nuestra familia, en el colegio, etc. Estas experiencias dejaron profundas heridas en nuestra psique y nos hicieron generar sistemas defensivos como una manera de protegernos frente a la posibilidad de nuevas amenazas emocionales.

También es posible que nuestras necesidades como niños no hayan sido satisfechas por nuestros padres y que necesitamos desarrollar mecanismos de defensa para lidiar con el dolor de estas necesidades insatisfechas y alejarlo de nuestra consciencia. Como sea, lo más probable es que como adultos tengamos sofisticados sistemas defensivos y mascarar en nuestra relación con el medio ambiente y los otros.

La expresión más extrema de defensividad es la insensibilización, el no sentir, como una manera de no sufrir. Bajo esta forma defensiva está la rabia y el resentimiento,

bajo esto está el dolor emocional, bajo el dolor esta la desesperanza y bajo esta el desamparo. Este desamparo, esta sensación de vulnerabilidad extrema es la puerta de entrada y salida a la tensión emocional. Todos los niveles defensivos antes descritos son una forma de no sentir esta vulnerabilidad, que de alguna manera se siente como muerte. Pero es justamente enfrentando y estando con esta experiencia lo que produce la liberación de las defensas automáticas. El método...en lo social la autoexposición, en lo íntimo, el permitirme estar dolido y sentirme desamparado sin hacer nada por escapar de ello.

VI.-Deshacerse de condicionamientos ideológicos. A la base de la mayoría de nuestros sufrimientos están las ideas de “como” deberían ser las cosas. Nuestros valores y sistemas de creencia. Sean estos religiosos, políticos o culturales. Tenemos ideas fijas respecto de lo que es. Y el universo no tiene la obligación de satisfacer estas ideas. Y cuando este no satisface nuestras expectativas... sufrimos. Estamos todo el tiempo peleando con todo y todos por como se supone tendrían que ser las cosas. Nos hemos envuelto en ideales de cómo ser o no ser y estas estructuras



van chocando todo el tiempo con la vida y su realidad. No hay verdadera evolución personal o interpersonal sin el abandono de nuestras ideas, ideologías y valores. Este es el comienzo de la vida sin lentes de colores y mapas creados. Este es el comienzo del crecimiento real, no del recauchaje intelectual, sino del salto a lo desconocido.

Muchas personas se quedan pegadas al llegar a este punto. Les resulta absolutamente insoportable el vivir sin guiones internos que le digan que hacer o sentir y prefieren cambiar uno por otro o camuflar el antiguo bajo nuevos ropajes. No es fácil dejar ir los bastones ideológicos, pero es siempre útil el reconocer que sólo aquello que hemos experimentado directamente nos pertenece...lo demás son sólo teorías.

Esta fase quizás no termina nunca. Ya que nuestra mente tiene la tendencia a estructurarse alrededor de “verdades” estables y será necesario estar todo el tiempo desmantelando nuestras propias configuraciones internas.

VII.-Hacerse cargo de una misma. Reconocer que soy el constructor de mi experiencia. Que son mis trancas,

sistemas de creencia y vivencias pasadas las causales de mi vivencia frente a un fenómeno. Es el ver que no hay ningún evento que en si mismo me pueda hacer sentir bien o mal.

Todo depende de cómo consciente o inconscientemente decido relacionarme con él. El dolor, el placer, la rabia o la alegría son procesos creados por mi organismo de acuerdo a sus propias estructuras psicológicas. Nada afuera puede gatillarlos independiente de mi valoración del evento. Es el aceptar que todas mis opiniones hablan de mis juicios y no de lo que ocurre fuera de mí. Y por último, es el reconocer que no hay a nadie a quien echarle la culpa por mi desgracia o felicidad. Todo es mi responsabilidad... al cien por ciento, todo el tiempo.

VIII.-El estar con lo que es. Si nos observamos profundamente, nos daremos cuenta que la mayoría de las actitudes que tenemos hacia lo que nos ocurre, más que una manera de lidiar con las cosas, son formas estructuradas para arrancarnos de la experiencia de sentir lo que estamos sintiendo. Queremos “trabajar”, “procesar” o “meditar” sobre algo justamente como una forma de no estar en

contacto con la incomodidad de estar en lo desconocido de simplemente estar presente con un fenómeno sin hacer nada al respecto. Deseamos “trabajar” el dolor emocional, pues no queremos estar en ello. Constantemente caemos una y otra vez en nuestros patrones disfuncionales de conducta, pues preferimos esto a no saber que hacer o sentir. Es más, es posible que toda nuestra onda espiritual o de crecimiento personal sea simplemente una forma de escape más para no encontrarme con lo que es... momento a momento.

IX.-Amigarse con lo impredecible. Con esto me refiero a ver el hecho innegable que toda búsqueda de seguridad en un viaje en vano. Este fenómeno no existe en este universo. Puedo “tener” una sensación de seguridad, pero esta no pertenece a la naturaleza misma de las cosas. La mayoría de nuestros recursos psicológicos están dirigidos hacia lograr la tan anhelada seguridad ya sea económica, afectiva, existencial, etc. La vida es impredeciblemente insegura... y no hay nada que hacer al respecto. Nuestra tarea como gente interesada en el crecimiento tiene que ver con entender este hecho y aprender a vivir en la inseguridad, pues buscar la seguridad es buscar la muerte...

que es lo único seguro que existe. Muchos de nosotros al no poder enfrentar este hecho decidimos adormecernos confortablemente, dejando de sentir, suicidándonos a 70 años plazo.

X.-Soltar el apego a conceptos sobre el sí mismo. Este es un punto difícil ya que la mayoría de nosotros tenemos una inversión emocional en tener una idea definida de quienes somos...independiente de lo que ocurra afuera. Ahora, esto es difícil, pues inevitablemente nuestro organismo va a ir respondiendo a los fenómenos externos dependiendo del contexto y el tiempo en que estos ocurran. No es posible estar vivo y responder momento a momento a lo que la vida nos trae y además tener una idea sólida de quienes somos, pues quienes somos dependerá de lo que estemos experimentando y esto cambiará momento a momento. Muchas de las angustias psicológicas provienen justamente de este punto: me encuentro con sentimientos y comportamientos que no me calzan con la idea que yo tengo de quien soy, así que trato de negarlos y reprimirlos para que no amenacen mi status quo personal. Como resultado me pongo tieso, controlador, insensible y más y más mecánico

en mi forma de ser. O en el mejor de los casos vivo con la angustia de sentir que no soy quien yo creía que yo era.

XI.-Volver a casa: la gratitud. Esta es la puerta de salida y el cierre de lo pendiente o inconcluso de nuestras vidas. El reconocer el aporte que cada experiencia ha tendido en la construcción de nuestras vivencias, visiones, comprensiones y camino de vida, sin importar cuan dolorosas o incómodas hayan sido, es la única forma de liberarnos de las cadenas de nuestro pasado. De hecho este para mí es el signo de que alguien ha llegado a casa: Siente una enorme gratitud por lo vivido, por las personas y situaciones encontradas. No siente que nada ni nadie le deba nada y tampoco resiente el camino caminado. Esta gratitud no es algo que se pueda cultivar como una actitud... es el resultado de la propia evolución y la consciencia de la absoluta auto-responsabilidad por absolutamente todo lo experimentado en este camino. No puedo tratar de ser agradecido. Si no lo siento espontáneamente, es simplemente una señal de que en algún punto no quiero hacerme cargo de mi mismo y pienso que alguien o algo me hizo daño. Por lo tanto aún estoy pegado en esta actitud infantil de no ver que fui yo el

que se puso en la situación que resultó en daño emocional. El Agradecimiento es el paso último de apropiación de las proyecciones, sentimientos y vivencias. Es el “gracias” a la existencia por todo y todos es, como decía Amado Nervo, el decir: Vida nada me debes, Vida estamos en paz.

Sobre el enfoque existencial del trabajo

“La vida no es un problema que necesita ser resuelto, sino un misterio que hay que vivir”. Osho.

Esta frase, cuando la escuché hace años me cambió el switch interno en torno a mi forma de enfrentar el fenómeno de estar vivo.

Hoy en día lo veo una y otra vez en mis grupos de terapia y de cuando en cuando en mi mismo: Queremos todo rápidamente resuelto, para así no tener que atravesar la incomodidad de estar con lo que está pasando. Se nos olvida (me incluyo), que la mayoría de las cosas que llamamos problemas son simplemente experiencias que necesitamos o debemos vivir. Mi mente quiere tener la respuesta adecuada,

Una propuesta de mapa de trabajo. Los 11 puntos del desarrollo personal

el camino correcto, previo a tener un encuentro o adentrarme en lo que estoy viviendo. Deseo estar seguro de que no saldré herido o no me equivocaré. Así que, en vez de vivir lo que está ocurriendo deseo resolverlo en mi mente para así no correr el riesgo. Una y otra vez veo que simplemente tengo que vivir lo que esta pasando y que muchos, así llamados “problemas”, son procesos que eventualmente se desarrollarán y cerrarán por si mismos si les permito estar... y me permito estar con ellos.

Si, esta vida es un continuum de vivencias que mi mente está constantemente categorizando como positivas o negativas y cuando califico alguna como negativa pienso que es un problema... y en ese momento mi mente se aboca a resolverlo... craso error, sólo necesitaba vivir esto también. De hecho como decía Veeresh: “No existen los problemas, solo hay hechos. Los que rechazamos se convierten en problemas”.

Sobre la búsqueda y la pureza conceptual

Durante los últimos 20 años he sido un buscador...quizás como todos los seres humanos. Nunca he conocido a nadie

que no esté buscando algo. Pero a diferencia de la mayoría yo he sido un buscador consciente. Es decir he hecho de esta búsqueda la prioridad en mi vida y por muchos años busqué situaciones e instancias que impulsaran mi proceso de crecimiento y actualización.

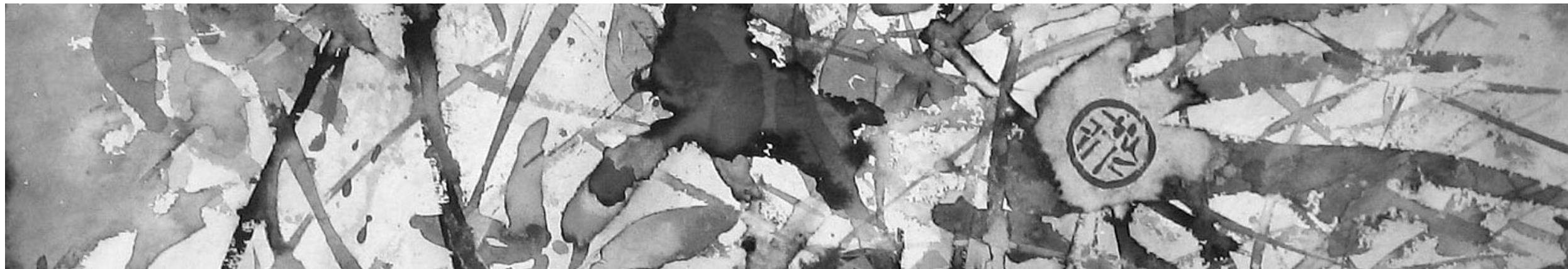
Desde el comienzo tuve la intuición de que mientras más consciente yo fuera de mi propio funcionamiento más feliz sería, pues estaría mas libre de mi propio funcionamiento mecánico y automático, por lo tanto podría decidir como enfrentar y manejar las situaciones en mi vida potencialmente dolorosas. Si, básicamente quería pasarlo mejor... no sufrir tanto.

Mi camino ha sido el camino de la consciencia. El camino de ir poco a poco despertando a los secretos de mi propio funcionar. Hablo de consciencia y no análisis o introspección, por que este camino ha tenido que ver con mirar, simplemente mirar como funciona y no con enjuiciar este funcionar, ni encajarlo en una categoría u otra... simplemente mirar y decir ah!, por esto me siento así... explorando las motivaciones intrínsecas detrás de mi comportamiento.

Un aspecto de este caminar ha tenido que ver con la búsqueda de la pureza. No la pureza en términos judeo-cristianos, pureza de santidad; sino la pureza de la percepción de la experiencia. El tener acceso directo a lo vivido, más allá de los patrones interpretativos de mi mente y sus estructuras.

Cuando tomé sannyas hace 18 años, Osho aún estaba vivo, venía saliendo de un mundo católico que era el que enmarcaba mi conceptualización del universo. Al conocer a Osho se me abrió un mundo increíble y mágico, tanto dentro como alrededor mío. De alguna manera, creo por hábito, adopté lo que a mi me parecía ser el universo conceptual sannyasin y comencé a explicarme el mundo desde esta perspectiva, o lo que me parecía ser esta perspectiva. Hoy en día no tengo la sensación que sannyas tenga un perspectiva estructurada de nada. Pero en ese entonces simplemente asumí la visión de Osho sobre las cosas, como la “nueva forma de ver” las cosas.

Había sido discípulo de Osho por unos cuatro años, cuando comencé a preguntarme qué de lo que Osho hablaba y



yo repetía, era mi experiencia directa, irrefutable ¿Sabía yo de vidas pasadas? ¿Sabía yo de ese espacio interno que trasciende a la muerte? De pronto me vi nuevamente desnudo frente al hecho de haber creado un nuevo sistema de creencias en el cual me sentía seguro, y el cual coloreaba mi conceptualización de mi mundo experiencial. Decidí deshacerme de toda idea que no pudiese sustentarse en mi propio experimentar, sin importar cuán desamparado o perdido me sintiera respecto de mi entendimiento de mi mundo y el que me rodeaba.

A partir de este momento comencé a estar alerta respecto de la diferencia fundamental entre una vivencia y la explicación o configuración que mi mente creaba para entender dicha experiencia. En este contexto mi mente tendería a explicar mis vivencias desde sus propias estructuras ideológicas y la pureza de la experiencia se me perdería entre mis propias explicaciones mentales. Como participante del incipiente mundo espiritual alternativo de comienzos de los años noventa me topé con gente que creía en los más diversos fenómenos. Desde la astrología, el reiki, el feng shui, los ángeles, niños

índigos, el poder curativo de las plantas, el aura soma, las canalizaciones, las vidas pasadas, el biomagnetismo, la radiestesia, los mensajes de la Atlántida, los extraterrestres, el chamanismo, el calendario maya, el santo daime, los seres bio-dimensionales, elfos, elementales, hadas, gnomos, etc. Sin embargo yo continuaba haciéndome la pregunta respecto del dominio diferenciado de mi experiencia y la conceptualización de esta. Sospechando de mi mente y sus explicaciones.

Recuerdo estar participando en Swetlodes (conocidos acá como temazcales) con la tradición Lacota de los indios Ziux en el medio oeste norteamericano. Participé en círculos de tambores y de sanación, participé de los rezos al gran espíritu y visité el búfalo blanco, símbolo de los nuevos tiempos. Sin embargo la sensación constante que tenía era la de encontrarme frente a un nuevo sistema de creencias, una nueva manera, basada en las viejas creencias indígenas, de conceptualizar y entender el mundo. Tuve ciertamente potentísimas experiencias en sus sweatlodes, pero no siento que estas hayan sido provocadas por mi conexión con el gran espíritu. Los tambores y los rezos me ponían en un

estado psicológico y energético de apertura emocional, lo cual facilitaba, junto con el insostenible calor, las vivencias que tuve en esos domos de cuero y madera.

Esta búsqueda de la pureza me fue dejando con una sensación de “no saber” que fue haciéndose más y más profunda. Participando en respiraciones Holotrópicas me preguntaba si las experiencias transpersonales de índole chamánica experimentada por la mayoría de los participantes no se debía a que el universo conceptual chamánico está de moda hoy en día y Grof lo describe en detalle en sus libros.

De hecho no recuerdo que a principio de los años setenta la gente tuviera muchas visiones chamánicas. En esa época el hinduismo era el universo conceptual espiritual alternativo. La gente veía a Krishna, Shiva y Kali, no a chamanes danzando junto a un fuego, y ciertamente no a animales de poder como leopardos, águilas u osos. Estoy seguro que si Leonard Örr no hubiera puesto el nombre de “renacimiento” a su trabajo de respiración, el porcentaje de personas que reportarían el haber pasado por el trauma del nacimiento sería mínimo.

Una propuesta de mapa de trabajo. Los 11 puntos del desarrollo personal

Entre mis correrías experimenté con drogas que expandieran la consciencia y muchos amigos míos comenzaron a experimentar con Ayahuasca y nuevamente, sentí, que sus experiencias fueron enmarcadas en el modelo conceptual de las creencias del chamán de turno. De hecho estas variaban dependiendo si eran tomadas con un chamán peruano, brasileño o en el contexto del Santo Daime, iglesia creada en 1930 por Raimundo Irineu Serra, con su mezcla de creencias católicas, teosóficas, chamánicas y de la santería.

No digo que dichas experiencias no fueran transformadoras, profundas o verdaderas, pero la iconografía presentes en ella, los símbolos, fueran estos cristianos o chamánicos, me parece, tenían que ver con la información de la mente de la persona que vivía la experiencia. Nunca he escuchado de un Santo Daime donde la gente vea a Krishna, a Mahoma, a Lao tzé o Zarathustra. De la misma manera que en las visiones aparecidas en los profundos procesos de ayuno y auto-mortificación llevados a cabo por los sadhus de la India, Jesús nunca se ha aparecido, ni ángeles, ni la virgen María, ni nada que no tenga estrictamente que ver con la tradición Hinduista a la cual pertenecen los sadhus. Es más,

la virgen María nunca se ha aparecido a nadie que no tenga un condicionamiento cristiano. No creo que los maestros “ascendidos” sean tan egoístas como para solamente compartir su sabiduría con sus adeptos, dejando al resto de la humanidad en la “oscuridad”. No, me parece que es la mente de la persona asignando un sistema de significado a la experiencia.

Muchos de mis compañeros de ruta se molestaban con mi búsqueda de pureza. Ellos decían que cerraba mi posibilidad de experimentar todas estas cosas mágicas y esotéricas que ellos experimentaban y yo respondía diciendo que lo mágico y esotérico estaba en sus explicaciones y no en la experiencia. La experiencia simplemente es una respuesta sensorial de nuestro organismo a un estímulo. Fenomenológicamente hablando, la experiencia es la experiencia, es la experiencia. Y no por ello menos maravillosa.

De hecho la explicación sobre la misma experiencia dependería del modelo conceptual del experimentador. La explicación depende del universo simbólico de la

persona. Admito que el símbolo puede ser una forma útil de entender un fenómeno y quizás hasta necesario en cierto momento; pero sólo será útil mientras exista la necesidad de entender, de explicar, de ordenar y configurar las propias vivencias para que estas encajen en mi propio sistema de creencias. Si soy capaz de simplemente vivir lo vivido, se abre la posibilidad de acceder a una dimensión donde, como decía el maestro Zen Toshan, “el no saber es lo más íntimo”, lo más cercano a naturaleza de lo que es.

Hoy en día esta es mi búsqueda fundamental: la búsqueda de la pureza de mi vivenciar. Tengo mi cabeza repleta de explicaciones y teorías respecto de prácticamente todo, pero no confío en ellas. Es más, sospecho inmediatamente cuando algo que vivo calza exactamente con mis ideas. El camino de la pureza para mi es el camino del constante deshacerme de explicaciones, permaneciendo abierto y disponible a lo desconocido y rodeado con la sensación de vivir en un universo enormemente misterioso que aún no puedo y quizás nunca podré conceptualizar.



Un profundo agradecimiento a los ex-miembros del equipo...



Ma Dhyani Turiya



Sw. Vimal Samudra



Ma Jivan Rangeeni



Leila Jorquera



Michael (Gyan) Luckner



André Sassenfeld



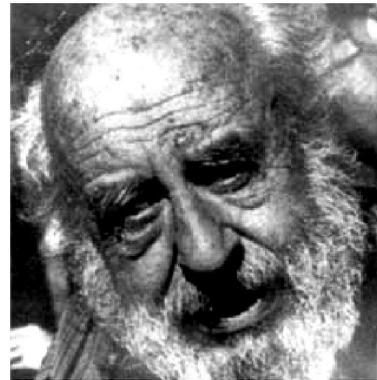
Con amor y gratitud...



-A Will Schutz por sus Grupos de encuentro y su pasión por la honestidad.



-A Alexander Lowen por la Bioenergética, los tipos corporales y el lenguaje corporal.



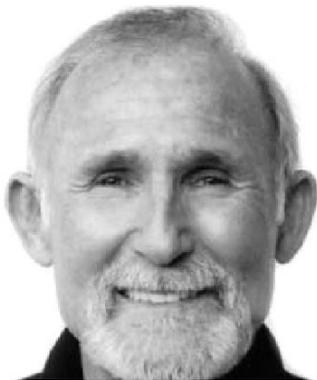
-Al viejo Perls por la Gestalt, su coraje y valentía por ser el mismo.



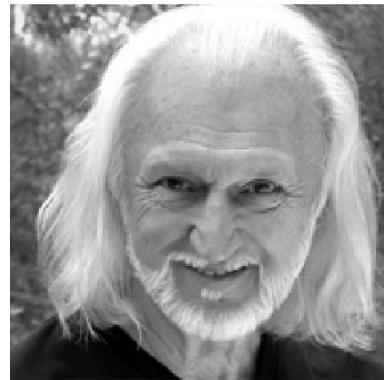
-A Arthur Janov y su Terapia Primal, y el rescate del niño interno.



-A Wilhelm Reich por su concepto de Ser Humano, su énfasis en el placer, las emociones, la sexualidad y el condicionamiento Social.



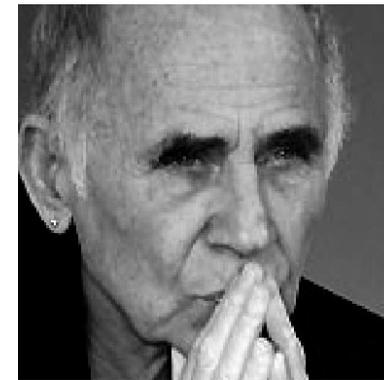
- A Bernie Gunther por la alerta sensorial y el masaje.



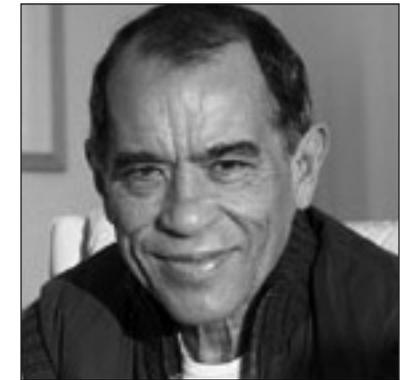
-A Paul Lowe por su claridad, su profundidad y su entrega.



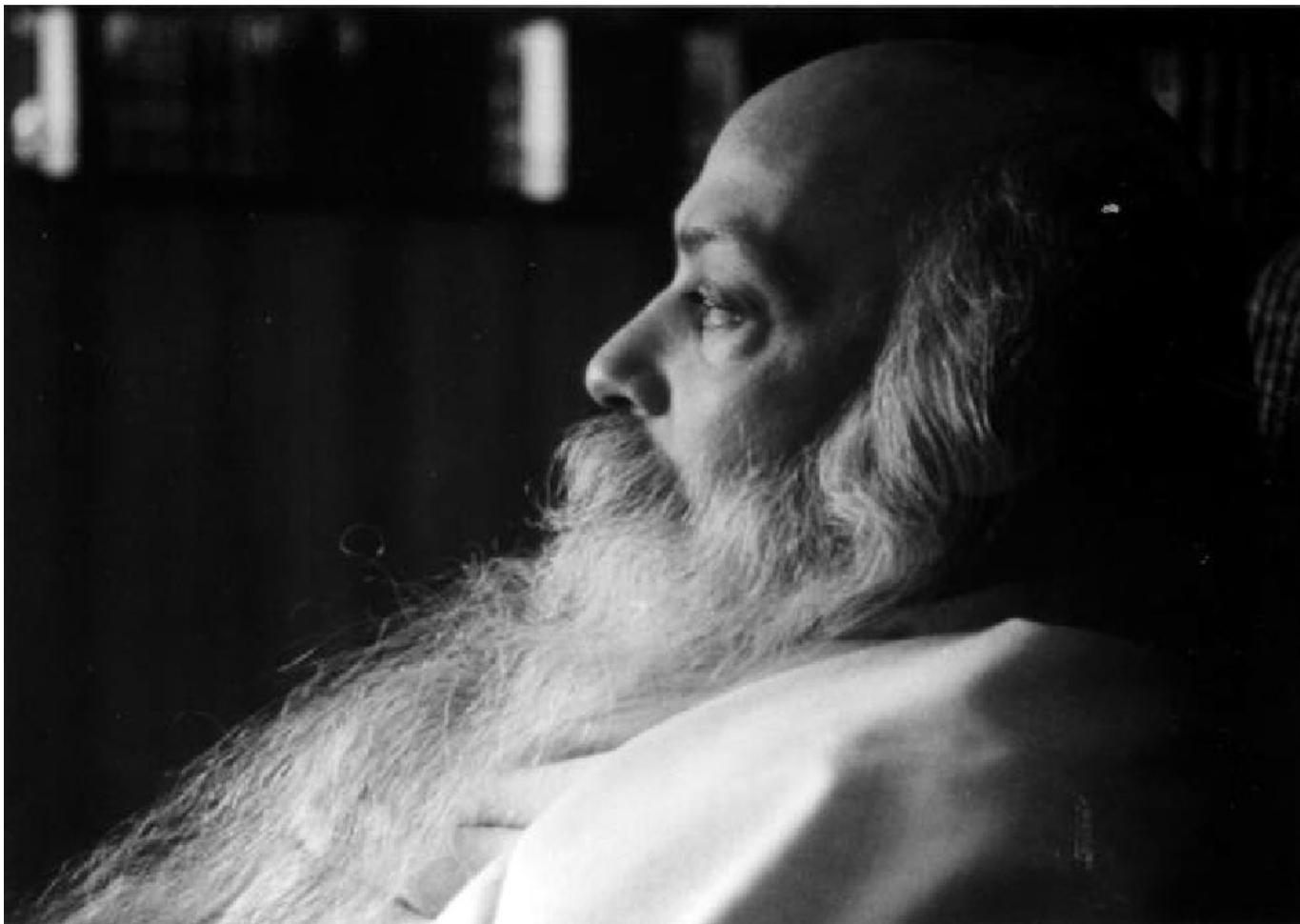
- A Aneesha Dillon por Pulsation, y tratar de unir la descarga emocional con la meditación



-A Michael Barnett por su amistad, su continua guía y mostrarnos el camino de la Energía.



- A Veeresh con gratitud por inspirar nuestro trabajo, por la Aum Meditación y la Marathon.



...Finalmente, y muy especialmente a Osho. Por la meditación, su amor, su infinita sabiduría...

Y dejarnos saber que la vida no es un problema a resolver, sino un misterio a vivir.



Referencias

Barnett, M. (2003). *With it*. Freiburg. Cosmic Energy Connections.

Divya, M. (1980). *The Lord of the Full Moon*. Bombay: Rajneesh Foundation.

Eliot, T. S. (1975). *Selected Prose of T.S. Eliot*. UK. Mariner Books.

Oliver M: (1983). *American primitive*. NY. Back Bay Books; 1st Edition.

Gunther, B. (1979). *Dying for Enlightenment*. San Francisco: Harper and Row.

Maslow, A. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton: Van Nostrand.

Lowe, P. (1998). *In Each Moment*. Vancouver: Looking Glass.

Osho (1976). *Hammer on the rock*. Bombay: Rajneesh Foundation

Osho (1977a). *Get out of Your Own way*. Bombay: Rajneesh Foundation.

Osho (1978) *The Ahadow of the Whip*. Bombay. Rajneesh foundation.

Osho (1978). *Meditation the art of ecstasy*. CA. Harper & Row.

Osho (1979) *Take it Easy*. Bombay. Rajneesh Foundation.

Osho. (1980) *Zen, Zest, Zap and Zing*. Bombay. Rajneesh Foundation.

Osho (1980a). *The Tantra Vision*. Bombay: Rajneesh Foundation

Osho (1988a) *The Rebel. The very salt of the Earth*. Cologne. The Rebel Publishing House.

Osho (1988b) *Beyond the Frontiers of Mind*. Cologne. The Rebel Publishing House.

Osho (1989) *Gold Nuggets*. Cologne. The Rebel Publishing House

Osho(1989) *The Miracle*. Cologne. The Rebel Publishing House

Osho (1990) *Meditation the first and last Freedom*.Cologne The Rebel Publishing House; Second edition, Revised.

Osho (2008). *The Goose is out*. CA. Full Circle Publishing Ltd

Reich, W. (1949). *Character Analysis*. New York: Noonday Press.

Teertha, A. (1976). *Encounter*. Sannyas Magazine. Bombay:Rajneesh Foundation

Veeresh, A. (2001). *Bliss Beyond Fear*. Egmond Aan Zee. Humaniversity Press

Yalom , D. I. (1999). *Est and Responsibility*. Existential Psychotherapy. New York: Random Press.

*... Finalmente con enorme gratitud a nuestras
inspiraciones e influencias provenientes de la fauna local:
Alejandro Celis, Patricio Varas y Ma Anand Aseema.*

Para más información sobre Centro Experiencial
www.centroexperiencial.com



Para más información sobre Osho:
www.osho.com





Centro Experiencial
Para el Desarrollo Humano
2000 - 2010