

# Autoconciencia Existencial<sup>1</sup>

## 1.- La Vida: Don y Tarea

*“No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona  
para sobreponerse a las dificultades externas  
y a las limitaciones internas,  
como la consciencia de tener una tarea en la vida”*

Viktor Frankl

La vida un don y al mismo tiempo, una tarea. Todo hecho y todo por hacerse. Hermosa paradoja que alimenta nuestra existencia.

Profundicemos:

¿Qué significa un DON?

La palabra DON tiene 2 raíces que vienen del latín: “donum” y “dominus”.

“Donum” a su vez tiene varios significados: 1. Dádiva, presente y regalo. 2. Gracia especial o habilidad para hacer algo. 3. Bien natural o sobrenatural que tiene el ser humano.

“dominus” Señor, señorío... Título honorífico o de dignidad que en la antigüedad se utilizaba con los que pertenecían a la **nobleza**; luego se empleó con las distintas clases de personas como una manera de reconocimiento de parte de quien lo utiliza.

Un DON se recibe, se aprecia, se cuida, se va descubriendo en su valor más profundo con el paso del tiempo y la energía de quien lo recibe y, al mismo tiempo, un DON es una distinción a cada persona.

La palabra TAREA tiene su origen en la lengua árabe: “Tariha”, que se refiere a las labores que se tienen que cumplir en un tiempo determinado. Cuando los árabes llegaron a España, la palabra llegó a las escuelas y así se fue haciendo popular para designar una tarea a desarrollarse en tiempo y forma.

**¡Don y tarea, regalo y compromiso a un mismo tiempo!**

---

<sup>1</sup> Texto elaborado por Yulis Ortega.

Un regalo/don lleva implícito un compromiso/tarea: Permitir que el presente sea llevado a su máximo esplendor.

La vida, la tuya, la mía, la de los seres que habitamos este planeta está llena de dones y de tareas. Si nos vamos atrás, al momento que descendimos a este plano en el vientre de Mamá, pareciera que todo es un DON, todo está hecho. La madre es la encargada de alimentar esa vida que se desarrolla en el más absoluto espacio protegido. Sin embargo, llega el momento del nacimiento, la labor/tarea de parto. Para nacer el BB tendrá que pasar por el estrecho túnel de una vagina y luego un cordón umbilical se cortará para dar la posibilidad de empezar a respirar por sí mismo. Esta es la primera tarea: **la de respirar de manera individual y hacer uso de la libertad incipiente de aterrizar en este plano.**

Así comienza nuestra historia: Un deseo de dos seres, que sean las circunstancias que sean, de mucho o de poco amor, se encuentran para traernos a la vida. Unas diminutas e infinitas células que conformarán la nueva vida que empezará a crecer -la mayoría de las veces- en condiciones óptimas hasta que el espacio se queda pequeño y **hay que dar a luz.** Nunca mejor dicho.

Una luz que eres tú llega para desplegar sus potencialidades en un tiempo determinado. El encargado de recordar este tiempo es nuestro cuerpo y, más concreto, **el corazón.** El órgano primero en informar del inicio/vida y el último en informar de la partida/muerte. En medio de estos dos intervalos: **Nuestra más grande oportunidad de autorrealización.** 24 horas diariamente.

*“Cuando me levante esta mañana sonreí.  
Tengo 24 horas nuevas delante mío.  
Prometo vivir al máximo cada instante”.*

Thich Nhat Hanh.

Tienes una cantidad de horas para estar en este plano. Si esa media la sacamos por el reloj corazón, el resultado sería así:

El corazón late a un ritmo normal, 72 veces por minuto. Si tomamos los 60 minutos que suman una hora y los multiplicamos por 72, tenemos que, en una hora, el corazón late 4320 veces. Si multiplicamos las 24 horas del día por 4320, tenemos



a tus hijos, o tu pareja, o lo que imagines y desees, y déjate sentir... ¿Qué te dirías? ¿Cómo cuentas lo que has vivido? Aprovecha, este es el momento más importante de esta primera lección: **Tu Vida Don y Tarea a un mismo tiempo.**

Y ahora que ya has reflexionado, puedes darte cuenta de que todas estas preguntas, son preguntas para colocarte de cara a lo importante, a lo que eliges vivir.

Te invitamos a detenerte para que, con estas preguntas, tomes conciencia de ¿cómo has vivido tu vida hasta aquí? Y, ¿cómo quisieras vivirla de aquí en adelante?

Sean cuales sean tus horas vividas, lo que más importa es lo que viene.

Ahora, para reforzar lo compartido sobre el corazón, compartimos contigo, dos estudios hechos por científicos que señalan la importancia del corazón en nuestra vida. El primer estudio de Rollin McCraty psicofisiólogo y director de investigación del Instituto HeartMath, California, EEUU. El segundo, la entrevista a una mujer, Annie Marquier, Francesa, matemática, música e investigadora de la conciencia, fundadora del Instituto de desarrollo para la persona en Quebec, Canadá.

Creo que ambos estudios valen la alegría leerlos, al mismo tiempo que agradecemos a sus autores, la información.

## *El Cerebro del Corazón<sup>2</sup>*

Rollin McCraty, PhD

Muchos creen que la conciencia se origina únicamente en el cerebro. Recientes investigaciones científicas sugieren de hecho que la conciencia emerge del cerebro y del cuerpo actuando juntos. Una creciente evidencia sugiere que el corazón juega un papel particularmente significativo en este proceso.

Mucho más que una simple bomba, como alguna vez se creyó, el corazón es reconocido actualmente por los científicos como un sistema altamente complejo, con su propio y funcional cerebro. Investigaciones en el nuevo campo de la neurocardiología muestran que el corazón es un órgano sensorial y un sofisticado centro para recibir y procesar información.

---

2

[https://www.academia.edu/37169648/El\\_Cerebro\\_del\\_Coraz%C3%B3n\\_Por\\_Rollin\\_McCraty\\_PhD#:~:text=El%20Cerebro%20del%20Coraz%C3%B3n%20Por%20Rollin%20McCraty%2C%20PhD%20EL%20CEREBRO,y%20del%20cuerpo%20actuando%20juntos](https://www.academia.edu/37169648/El_Cerebro_del_Coraz%C3%B3n_Por_Rollin_McCraty_PhD#:~:text=El%20Cerebro%20del%20Coraz%C3%B3n%20Por%20Rollin%20McCraty%2C%20PhD%20EL%20CEREBRO,y%20del%20cuerpo%20actuando%20juntos)

El sistema nervioso dentro del corazón (o el cerebro del corazón) lo habilita para aprender, recordar, y para realizar decisiones funcionales independientemente de la corteza cerebral. Por otra parte, numerosos experimentos han demostrado que las señales que el corazón envía constantemente al cerebro influyen en las funciones de los centros más importantes de éste, los que involucran a los procesos de percepción, de conocimiento y a los emocionales. Aparte de la extensa red de comunicación nerviosa que conecta al corazón con el cerebro y con el resto de cuerpo, el corazón transmite información al cerebro y al cuerpo interactuando a través de un campo eléctrico.

El corazón genera el más poderoso y más extenso campo eléctrico del cuerpo. Comparado con el producido por el cerebro, el componente eléctrico del campo del corazón es algo así como 60 veces más grande en amplitud, y penetra a cada célula del cuerpo. El componente magnético es aproximadamente 5000 veces más fuerte que el campo magnético del cerebro y puede ser detectado a varios pies de distancia del cuerpo con magnetómetros sensibles. El corazón genera series continuas de pulsos electromagnéticos en los cuales el intervalo de tiempo entre cada latido varía de forma dinámica y compleja. El siempre presente campo rítmico del corazón tiene una influencia poderosa en algunos procesos a lo largo del cuerpo. Hemos demostrado, por ejemplo, que el ritmo del cerebro se sincroniza con la actividad rítmica del corazón, y además, que durante la manifestación de sentimientos como el amor o el aprecio, la presión de la sangre y el ritmo respiratorio, junto con otros sistemas oscilatorios, se embarcan junto con el ritmo cardíaco.

Investigaciones realizadas en el Instituto HeartMath muestran que la información perteneciente al estado emocional de una persona también es comunicada vía el campo electromagnético del corazón. Los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian significativamente mientras experimentamos diferentes emociones. Sentimientos negativos, como la ira o la frustración, están asociados con un errático, desordenado e incoherente patrón en el ritmo cardíaco. En contraste, sentimientos positivos como el amor o el aprecio, están asociados con un suave, ordenado y coherente patrón en la actividad del ritmo cardíaco. A su vez, estos cambios en el patrón del ritmo cardíaco crean los cambios correspondientes en la estructura del campo electromagnético irradiado por el corazón, que puede

ser medido mediante una técnica llamada análisis espectral. Específicamente, hemos demostrado que emociones positivas e ininterrumpidas parecen hacer surgir un modelo distinto de funcionamiento, al cual llamamos coherencia psicofisiológica.

Durante este modelo, el ritmo cardiaco exhibe una ola con patrones de forma sinusoidal y el campo electromagnético del corazón se vuelve mucho más organizado. A un nivel fisiológico, este modelo se caracteriza por un incremento eficiente y armónicamente en la actividad y en las interacciones de los sistemas del organismo. Psicológicamente este modelo está asociado a una notable reducción en el diálogo mental interno, reduce la percepción al stress, incrementa el equilibrio emocional, y mejora la claridad mental, la percepción intuitiva y el rendimiento cognoscitivo.

## *El Corazón Tiene Cerebro*

Annie Marquier<sup>3</sup>

*“Tengo 72 años y sigo siendo joven. Nací en Toulouse y vivo en Canadá. Estudié la carrera de Matemáticas y piano. Creo que el ser humano lleva consigo un potencial extraordinario de conciencia, inteligencia, sabiduría y amor; descubrimientos científicos recientes lo constatan”*

Tras estudiar Matemáticas y la carrera de piano y órgano fue profesora en La Sorbona. Luego se instaló en India y participó en la creación de la comunidad de Auroville con Sri Aurobindo y Krishnamurti. Y poco después fundó en Quebec el Instituto para el Desarrollo de la Persona. Es autora de El poder de elegir, La libertad de ser y El maestro del corazón (Luciérnaga). Lleva muchos años investigando la intersección entre la ciencia y la conciencia y sus planteamientos son siempre rigurosos y están documentados.

---

<sup>3</sup>

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20120314/54267641495/annie-marquier-corazon-cerebro.html>

## **Que el corazón tiene cerebro es una metáfora, ¿no?**

No. Se ha descubierto que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40.000 neuronas y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.

### **¿Es inteligente?**

Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro; y que puede aprender, recordar e incluso percibir. Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro de la cabeza.

#### **Primera...**

La comunicación neurológica mediante la transmisión de impulsos nerviosos. El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

### **¿Significa eso que el corazón puede influir en nuestra manera de pensar?**

Puede influir en nuestra percepción de la realidad y por tanto en nuestras reacciones.

#### **Segunda conexión...**

La información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores. Es el corazón el que produce la hormona ANF, la que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como hormona del amor.

#### **Tercera...**

La comunicación biofísica mediante ondas de presión. Parece ser que a través del ritmo cardíaco y sus variaciones el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo.

#### **Cuarta conexión...**

La comunicación energética: el campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del



cerebro. Y se ha observado que cambia en función del estado emocional. Cuando tenemos miedo, frustración o estrés se vuelve caótico.

### **¿Y se ordena con las emociones positivas?**

Sí. Y sabemos que el campo magnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

### **¿A qué conclusiones nos llevan estos descubrimientos?**

El circuito del cerebro del corazón es el primero en tratar la información que después pasa por el cerebro de la cabeza. ¿No será este nuevo circuito un paso más en la evolución humana?

### **¿...?**

Hay dos clases de variación de la frecuencia cardíaca: una es armoniosa, de ondas amplias y regulares, y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos. La otra es desordenada, con ondas incoherentes.

### **¿Aparece con las emociones negativas?**

Sí, con el miedo, la ira o la desconfianza. Pero hay más: las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardíaco; es decir, que el corazón arrastra a la cabeza. La conclusión es que el amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente.

Ya ve, el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

### **Parece ciencia ficción.**

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

### **Pues parece que nadie lo utilice...**

Es un potencial no activado, pero empieza a estar accesible para un gran número de personas.

### **¿Y cómo puedo activar ese circuito?**

Cultivando las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias, el coraje...

### **¿Santos las 24 horas?**

Es la práctica de pensamientos y emociones positivas. En esencia, liberarse del espíritu de separación y de los tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo y el ansia de dominio, mecanismos que están anclados profundamente en el ser humano porque nos han servido para sobrevivir millones de años.

### **¿Y cómo nos libramos de ellos?**

Tomando la posición de testigos, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, y escogiendo las emociones que nos pueden hacer sentir bien. Debemos aprender a confiar en la intuición y reconocer que el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior, sino en nuestro interior.

### **Ya.**

Cultive el silencio, contacte con la naturaleza, viva periodos de soledad, medite, contemple, cuide su entorno vibratorio, trabaje en grupo, viva con sencillez. Y pregunte a su corazón cuando no sepa qué hacer.

