

## **RELATO: Experiencia en el Curso de Concienciología Aplicada São Paulo (SP) de junio de 2001 a junio de 2003.**

Ana Regina Seno – Licenciada en Letras, posgraduada en Administración e Investigadora de la Concienciología.

anaseno@uol.com.br

**Resumen.** Relata vivencias y aprendizajes registrados durante el curso Autoconcienciación Multidimensional (AMD) de la Asociación Internacional para Evolución de la Conciencia (ARACÉ). Muestra, a través de la autoinvestigación, el período de auto-enfrentamientos, desde el comienzo hasta el final del curso. Concluye que el curso favorece la madurez concienical y la percepción de la importancia de hechos ocurridos en el cotidiano para la ejecución de la proexis.

**Introducción.** Este relato presenta los principales aspectos vivenciados durante el curso Autoconcienciación Multidimensional (AMD), de la Concienciología Aplicada, ofrecido por la Asociación Internacional para Evolución de la Conciencia (ARACÉ). Las vivencias fueron patrocinadas por la propia dinámica del curso, por el *campo asistencial* instalado en el aula y las constantes intervenciones de los profesores, así como la exposición hecha por los alumnos de sus vivencias personales.

Sigue abajo nueve puntos más importantes de las principales percepciones y vivencias personales que forman parte del aprendizaje:

1. Presión holopensénica como impedimento de las vivencias pro-evolutivas;
2. Descubiertas de las autocorrucciones y de los usos de mecanismos de defensa del ego;
3. Explicitud de la necesidad de buscar conocimiento y desarrollo energético y parapsíquico;
4. Auto-percepción de los pensenes (pensamientos, sentimientos y energías) y cómo ellos influyen en el cotidiano;
5. Necesidad del auto-enfrentamiento;
6. Comprensión de la importancia de la grupalidad;
7. Necesidad de salir del *murismo* y actuar efectivamente;
8. Desafío constante frente a la programación existencial;
9. Estudio más profundo de la conciencia, usando la práctica como indicador del aprendizaje.

**Comienzo.** Me he decidido hacer el curso Autoconcienciación Multidimensional después de recibir una llamada de una de las colaboradoras de ARACÉ, que me avisó sobre la formación de un nuevo grupo en São Paulo. Era la víspera del curso y yo me encontraba en crisis existencial, con fuerte componente depresivo, de vacío interior y de insatisfacción conmigo misma, de tal manera que fue grande el impacto causado por la invitación. Entonces, he resuelto presentarme en el día de la clase para hacer la inscripción, después de rápida charla establecida con la colaboradora, que, en aquel momento, ha desempeñado el papel de amparadora. Ahora percibo que aquella era la mejor decisión a ser tomada. Pienso que todo el escenario montado era para rescatarme, o sea, para que yo empezara un profundo reciclaje existencial (recexis).

**Autocorrucción.** Durante el curso, a través de las exposiciones de los profesores, de sus vivencias, de sus aprendizajes, me he convencido que el *caminar* evolutivo sería muy largo. La concienización de todo el proceso *multidimensional*, de forma más explícita – con ejemplos de los alumnos y de los profesores – evidenciaron la prioridad que tenía que elegir. La búsqueda de mayor auto-organización, sin mentir para mí misma, fue la clave para mi despertar y ver que mis autocorrucciones y mecanismos de defensa del ego perjudicaban mucho mi *proexis* o *programación de vida*.

**Presión Holopenséncia.** A partir del instante que me he decidido a participar del curso, se han evidenciado los problemas, se me intensificaron las emociones y con ellas vinieron los desequilibrios *holosomáticos*. He empezado a darme cuenta de la enorme influencia que el extrafísico ejerce sobre nosotros, de dos maneras: positiva y negativa. He empezado a observar mejor en el cotidiano cada hecho y sus detalles.

**Percepción energética.** La presencia de las personas en el intrafísico se quedó más fuerte, era como si estuviera en contacto por primera vez con la percepción real y concreta de las manifestaciones energéticas en nuestras interrelaciones. Tuvo inicio una etapa – que hasta hoy continúa – que es la experimentación de vivencias bajo el dominio energético. Cuanto más me convencía de la importancia de las clases y de sus beneficios, más aumentaban las experiencias y vivencias durante el mes que antecedía la próxima clase. Era la lucha entre mi modo antiguo de ver las cosas y mi voluntad de cambiarlo. Quedó claro para mí la existencia de conciencias *extrafísicas* sin interés en mis cambios por diferentes razones que desconozco en su totalidad, a pesar de tener algunas hipótesis.

**Reciclaje existencial.** El reciclaje existencial ha empezado cuando me he decidido salir del estado de victimización y cambiar mi condición de baja autoestima. Diversos cursos y conferencias que había hecho hasta entonces me enseñaron la teoría de la autoinvestigación, pero ninguno de ellos me tocó tan profundamente a tal punto de pensar en la necesidad de parar para observar los hechos que estaban ocurriendo alrededor de mí, causados por mi falta de *cosmoética* y falta de coherencia conmigo misma. No había correspondencia directa entre lo que yo pensaba y lo que yo hablaba, o mismo con lo que yo hacía. La ausencia de verdad en mis acciones me ponían en jaque a todo momento. Este fue el punto de partida que me motivó a buscar el auto-enfrentamiento.

**Cambio de paradigma.** Las dificultades fueron vencidas a partir de la determinación íntima de querer cambiarme, de salir del estado de estagnación. Vivir día tras día me ha mostrado cómo puedo practicar pequeñas acciones en beneficio de otras conciencias. He empezado a cambiar de paradigma, partiendo del convencional hacia el *multidimensional*. No se cambia de paradigma de un día a otro. Hay una fase de transición, intermediaria, en la cual se vive un estagio de intentos y errores, a causa de la falta de dominio de las sutilezas ocurridas en el extrafísico. Los cambios en esta fase dependen de la propia voluntad determinada con relación al propósito de vida y de metas. Es un período en el cual he pasado a admitir la existencia de la *multidimensionalidad* y he comenzado a desconfiar de las apariencias y de las “coincidencias” demostradas por los acontecimientos y actitudes de los otros. Sin embargo, todavía no conseguía “*pensar multidimensionalmente*”. Mi modo de pensar se ha transformado y me ha ampliado la visión de conjunto. Llevaba en consideración los indicadores *multidimensionales* que alcanzaba percibir, los que abarcaban posibilidades menos explícitas a través de la lógica *intrafísica*. Cuando alguien *piensa en la multidimensionalidad*, da una significación mayor a los acontecimientos – incluso los pequeños. Estar atento a percibir el mayor número de indicadores potencia la visión de conjunto. Cuando alguien descubre la existencia de todo este proceso y lo acepta como real y verdadero para sí mismo (o sea, considera la influencia que la *multidimensionalidad* ejerce sobre las acciones cotidianas) está sujeto a una transformación más amplia, porque uno pasa a ***pensar multidimensionalmente***. La mayor experiencia es cuando alguien, antes de actuar como siempre hace todos los días, para y piensa con la disposición de hacer lo posible para ampliar la visión de conjunto, a fin de reaccionar de modo diferente al anterior. Con eso, a través de la repetición de este método, se implanta nuevo paradigma de comportamiento para sí.

**Dominio energético y parapsíquico.** La búsqueda del conocimiento energético y parapsíquico se ha puesto desafiante para mí. Todo lo que pensamos, sentimos y hacemos es comunicado o

informado a través de nuestras energías. Esta toma de conciencia es extremadamente útil para el proceso de la asistencia, pues la *concin*, al hacer la lectura energética, con el parapsiquismo desarrollado, luego comprende lo que pasa. También entiende cuánto puede ayudar y cómo actuar. La tendencia es que, cuanto más la conciencia practica esta percepción, más adquiere condiciones de mejorar la asistencia, sea a través de la tarea del esclarecimiento (*tares*) o a través de la tarea de la consolación (*tacon*), según el caso y el momento. Este aspecto lleva al aprendizaje constante, que hasta hoy sigue ocurriendo conmigo y cada vez más está presente. Por lo tanto, una de mis metas diarias es practicar la técnica de Estado Vibracional (EV) todos los días, haciendo por lo menos 20 veces al día.

**Autopercepción de pensenes.** Simultáneamente a la toma de conciencia sobre el dominio energético, ha aumentado mi percepción de los *pensenes* – pensamientos, sentimientos y energías – que gravitaban alrededor de mi psicofera. He comprendido que ellos penetraban como cuña mental y se aclopaban a mí gracias a la afinidad existente en mí, o sea, en mi íntimo había un *embrión* de aquel tipo de pensene. Por eso ellos se instalaban, ocupaban mi mente, mis emociones, reduciendo mi lucidez. Es necesario atención concentrada, esfuerzo y disciplina para *mantener sana la pensenidad*. Todavía no somos Super Serenos, por lo tanto, el mantenimiento de un patrón pensénico positivo es difícil y él fluctúa mucho a lo largo del día. Depende de nosotros el control, la perseverancia y la dedicación para *mantener sana la pensenidad*, por lo menos en el mejor nivel posible. En mi cotidiano, me observaba *pensenizando* contra aquellos con quienes me interrelacionaba, durante minutos que, sumados, formaban horas. Percibir las energías significa saber leer los *pensenes* de los ambientes y de las personas con las que interactuamos y, por lo tanto, discernir cuál es la cualidad de la intencionalidad manifestada. La mayor ventaja de todo este proceso es que he empezado a tomar conciencia de mis *milimétricos pensenes*: cuánto yo *pensenizo* “*asediadoramente*” en relación a los otros. El cambio de actitud ha empezado con la idea fija de alejar todos aquellos *pensenes* inmediatamente cuando los percibía y sabía que no se originaban en mí. Empecé en la práctica a hacer la *diferenciación* de aquello que pensaba y sentía, utilizando las preguntas: hasta qué punto eso es mío? O es del otro? Los primeros ensayos salieron tímidos, sin mucha convicción, hasta que al final de algunas semanas he conseguido establecer mínimamente cierto patrón de *pensenidad* más sano. Esta es una tarea actual y constante.

**Grupalidad.** La autopercepción *pensénica* me ha ayudado en la *diferenciación*, o sea, saber distinguir mi patrón *pensénico* de otro, en el momento en que una conciencia extrafísica (*conciex*) entra en nuestra psicofera. Hay dos fuentes de influencias pensénicas: la extrafísica y la intrafísica. Me he concienciado de que para avanzar sería necesario ejercitar o practicar lo que había aprendido en las interrelaciones grupales. No había otra salida, sino la práctica. Tuve *insights* sobre la importancia de actuar dentro de un grupo, sea familiar, profesional o de investigación, en torno a una idea, para mejorar mi comprensión, observar mis *trafores* – trazos fuerza, y mis *trafares* – trazos débiles. En grupo es riquísima la oportunidad de que el otro sea nuestro *espejo*, o sea, de que nos observemos a través del comportamiento o reacción del otro. Nos volvemos críticos feroces, implacables, pues el objeto de la crítica es justamente una característica que tenemos en nosotros mismos y por lo tanto la conocemos muy bien. En la vivencia del cotidiano he experimentado el desafío de los conflictos grupales, reforzados por el equipo extrafísico que intensificaba la experiencia. La crisis estaba instalada. A cada momento el equipo extrafísico de amparadores montaba escenarios y situaciones para testar mi intencionalidad, *cosmoética*, o sea, me han puesto a entender la realidad del enfrentamiento, para que observara mis incoherencias cuando estaba mintiendo o utilizando algún mecanismo de defensa del ego. Eso me impulsaba a la práctica de aquello que había aprendido en teoría en las clases de AMD (Autoconcientización Multidimensional). Era la vivencia de la *teática* – teoría más práctica, que me impulsaba a caminar con el objetivo de salir del círculo de la crisis recorriente y llegar a la crisis de

crecimiento, buscando prestar asistencia a los demás. Esa fue la parte más difícil, sufrida, (insoponible muchas veces), pero fue también la clave para salir del *egokarma* y empezar a actuar en el *grupokarma* hasta llegar al *polikarma*.

**Murismo.** El primer choque fue la percepción de toma de decisión frente a mis indefiniciones existenciales y vivencias con los diferentes grupos en que participaba y sigo participando. Optar con claridad, de modo conciente, de forma convicta, olvidando las demás alternativas que no fueron elegidas, ha significado mucho para mí, pues hasta entonces había vivido una vida *insincera*, sin salir del *murismo* (condición de quien está sobre un muro) en que me encontraba. Me interesaba por muchas cosas, pero no realizaba ninguna de ellas en la práctica. Todo era aprendido y leído por la mitad, sin la dedicación y el compromiso necesarios para la verdadera ejecución de una programación existencial. El hecho de estar en grupo solo para buscar cierto tipo de consuelo o rellenar un vacío afectivo, no son motivos para alguien salir diciendo que forma parte de un grupo de trabajo. Entonces, las contradicciones han aflorado y han explotado en discusiones, rencores, conflictos, desintereses, desmotivaciones, falta de *fraternismo*, trazos de inmadurez. He juzgado que estaba mal comprendida y que todos alrededor de mí no estaban interesados en ayudarme en lo que fuera necesario. Pero yo no les hablaba de eso, no me abría diciendo lo que estaba sintiendo, lo que pasaba dentro de mí; no les contaba en detalles la crisis que experimentaba. Estaba con mucho miedo y con vergüenza de mi crisis y de mis problemas. Me he encapsulado con la intención de conseguir un poco de coraje. Pero, los meses siguieron uno tras otro y el contenido de las clases del Curso Autoconcienciación Multidimensional provocaba la ampliación de mi conflicto interno. Había siempre un profesor (a la vez algún alumno) que contextualizaba en clase alguna experiencia vivida y cómo la había superado. De forma incontestable, aquella experiencia relatada era exactamente la experiencia que de alguna manera yo estaba viviendo. Percibo ahora que las clases son pura asistencia a los participantes – lo fueron incluso a mí –, salía de ellas con muchas ideas, informaciones para reflexionar y, lo que es más importante, con una solución o un camino para solucionar mis conflictos internos, invertir y mejorar mis interrelaciones. En estos momentos he sentido la ayuda de los amparadores, cuando me he decidido íntimamente cambiarme y hacer un reciclaje intraconciencial.

**Programación existencial.** La identificación de la *proexis* (programación existencial) o por lo menos saber más o menos la dirección a seguir, me hizo comprender que algunas piezas del rompecabezas de mi vida ya estaban colocadas sobre la mesa, encajadas, listas para recibir la pieza siguiente y después la próxima, hasta formar todo el cuadro de mi *proexis* que, espero, en el futuro esté un poco más completo. Invertir en los atributos del *mentalsoma*, desarrollar el parapsiquismo y practicar la asistencia a través de la técnica de la *teneper* – tarea energética personal: estas fueron algunas de las herramientas aprendidas para el comienzo de la ejecución, en la práctica, de la *proexis*.

**Campo asistencial.** El *campo asistencial* formado en las clases de Concienciología Aplicada ayuda a concienciarnos de situaciones mal resueltas dentro de nosotros, algunas de ellas grupales. Los alumnos, si están dispuestos, pueden ser favorecidos por los amparadores allí presentes y actuantes. La percepción de este *campo asistencial* cada vez más nos da capacidad para comprender y resolver peticiones internas y también con los demás. El objetivo es buscar la reconciliación, el rescate conciencial, el *heteroperdón*, en fin, la libertación *grupokármica*, entendiendo siempre que existen tareas que vinimos a realizar juntos, en grupo, a fin de implantar, dentro de alguna escala, una reurbanización en nuestro planeta y en nuestro *microuniverso conciencial*.

**Conclusión.** En conclusión, aseguro la validez y el beneficio que contienen las clases del Curso Autoconcienciación Multidimensional (amd). Durante 20 meses (tuve 2 clases a menos que los demás alumnos) he tenido vivencias reales y concretas de auto-enfrentamiento, de presión

holopensénica, de crisis de diferentes naturalezas, pero el más importante fue el aprendizaje de las herramientas evolutivas. Cada clase es un preciosismo de sutileza y de profundidad en el abordaje del contenido. Pero, nada fue más tan significativo y productivo cuanto el momento en que me propuse participar y contribuir con mis testimonios en clase. Los conceptos repasados en el curso favorecen la madurez concienial y proporciona condiciones para que los alumnos den la real importancia a los mínimos detalles ocurridos a diario. Lo que más llama la atención es la diferencia en el abordaje y en el arreglo de la visión de conjunto, por el medio de sucesivos auto-enfrentamientos provocados por las vivencias. Eso muestra que solamente la teoría y práctica, *teática*, nos coloca frente a nuestra *proéxis* – programación existencial.

#### REFERENCIAS:

**Curso Autoconscientização Multidimensional - Conscienciologia Aplicada.** (Associação Internacional para a Evolução da Consciência - ARACÊ) de junho/2001 a junho/2003, 4ª turma de São Paulo (anotações das aulas);

VIEIRA, W. **Manual da Proéxis.** Ed. IIPC, Rio de Janeiro, 1997;

ATHAYDE, J. T. **Percepções Energéticas na Cosmoética**, Revista *Conscientia*, CEAEC Editora, v.3, n.3, Foz do Iguaçu, 1999.