

Mente, Conciencia y Psicoterapia I*

Ojai, California, EE.UU., 28 de septiembre de 1991.

RUBÉN FELDMAN GONZÁLEZ (R.F.G.): Buenos días ¿estamos todos tranquilos y despiertos? Por favor díganme si estoy equivocado. Creo que en los últimos cinco mil años la humanidad ha estado recibiendo el mensaje de diferentes sabios, profetas y hasta un Mesías... un mensaje que dice: “Por favor cambien su vida cotidiana”.

Ese es mi resumen de los últimos cinco mil años de historia.

[Risas de la audiencia].

Y es obvio que la humanidad no ha escuchado. Pero ahora... o bien escuchamos y cambiamos o bien simplemente vamos a desaparecer de la faz de la Tierra.

He estado hablando con gente como David Bohm, él dice: “Tenemos sólo setenta años como humanidad, como una especie de mamíferos, porque el estado de la economía como la conocemos y el estado del ambiente como lo conocemos, simplemente no permitirá nuestra supervivencia si continuamos viviendo de la manera que lo hacemos”.

Sin embargo, al mismo tiempo, ahora, tenemos *insights* o hallazgos en Física, en la Psiconeurología de la percepción, en la nueva Psicología de la percepción, con conceptos como el de Percepción Unitaria y aun en la Religión, que pueden ayudarnos a pasar por esta crisis y trascenderla, esta tremenda crisis que no tiene precedentes en la historia escrita de la humanidad.

Hoy quisiera conversar con ustedes sobre la pregunta: “¿Hay una acción fundamental?”

No la acción de caminar, hablar, leer o escribir, de la política, de la medicina o la arquitectura, de enseñar o aprender solamente... sino una acción fundamental que es mucho más parte de la conciencia (o en la conciencia): esencialmente la observación y la percepción.

**Transcripción corregida de la grabación de la conferencia y diálogo con una audiencia internacional. Traducción al idioma español realizada por el Dr. Rubén Feldman González. Primera parte. Extraído del libro: "LO PROFUNDO DE LA MENTE", de Rubén Feldman González. Puede hacer clic aquí para descargarlo gratuitamente.*

He escrito un libro en español con el título “*La Percepción Unitaria*”. Me gusta llamarle Percepción Unitaria a la acción fundamental del hombre y la mujer.

La Percepción Unitaria no es percepción fragmentaria y divisoria, esta última es la percepción que mayormente usa la humanidad entera... ustedes saben. Me he encontrado con que en los últimos cinco mil años ha habido incontables propuestas para cambiar la percepción en la humanidad.

Las propuestas se han desarrollado alrededor de ciertas realidades claves, como por ejemplo:

- 1) Imitación.
- 2) Concentración.
- 3) Control.
- 4) Alcance.
- 5) Logro.

Pero todas estas realidades están conectadas con el concepto del tiempo antes que el concepto del tiempo fuera expandido por David Bohm en Física en 1971.

La imitación, concentración, control, alcance, y logro; ocurren por técnicas y métodos *gradualmente en el tiempo*.

Ahora, ¿hay acaso una acción fundamental que no está atada por este control o alcance gradual dentro del tiempo?

¿Acaso hay una acción fundamental que no es control de la mente, concentración del pensamiento, control de la conducta, concentración de la actividad, el logro de la iluminación o el *Satori*, el logro de la conciencia de Dios, etcétera, todo lo cual ocurre supuestamente, gradualmente, en el tiempo, gradualmente?

Ahora, ¿qué ocurre cuando no tenemos tiempo?

¿Qué pasa cuando David Bohm llega a la Física con su comprensión del tiempo irrelevante, o cuando el hombre de la calle le dice a su amigo mientras respira el aire, sorprendido: “*Bueno, bueno, ¿no nos queda tiempo?*”. Por supuesto que estas dos son dos comprensiones diferentes con respecto al tiempo.

[Larga pausa por Rubén Feldman González].

Así que la cosa más importante que yo encontré en mis diálogos con David Bohm desde 1978 hasta ahora, hablando de su concepto de Holokinesis, también llamado Holomovimiento, fue que la nueva Física ha cambiado el entendimiento del tiempo.

Creo que este nuevo entendimiento del tiempo es de crucial importancia para comprender qué es la acción fundamental que yo llamo La Percepción Unitaria.

AUDIENCIA: La Holokinesis está relacionada con el holograma...

R.F.G.: Sí, exactamente, excepto que el holograma es algo que ocurre en el plano (la placa holográfica), algo desde lo cual se revela un cuadro digamos, pero el cuadro es más bien una estatua de luz. Pero lo que Bohm ha comenzado a investigar desde antes de que él saliera con el concepto de Holokinesis, fue...

“¿Qué pasa en el espacio, además del holograma?”

“¿Qué pasa en el espacio sobre ese plano denominado placa holográfica?”

O bien... “¿Hay algo como un holograma espacial?”

Este concepto de Holokinesis es muy importante y ha revolucionado a la ciencia como la conocemos. Podemos entrar luego, más profundamente en esto, pero creo que lo que el concepto de Holokinesis hace, fundamentalmente, es darnos un entendimiento más amplio y más profundo del tiempo. Con un entendimiento más profundo del tiempo ocurre un cambio en nuestra vida diaria y puede ocurrir ya mismo, muy rápido, en realidad puede estar ocurriendo aquí mismo, si ustedes entienden la totalidad del tiempo.

El entendimiento del tiempo está de alguna manera relacionado con el yo, digamos, con Rubén, algo que también llamamos el ego. Ese yo se está separando constantemente de sí mismo, de los demás, de la naturaleza, etcétera. El yo se está separando constantemente de la emoción, como cuando decimos: “tengo rabia” (en inglés no se dice “tengo” y entonces la emoción de la rabia, en el idioma, por lo menos, no es tan permanente).

Con el tiempo, en el tiempo o a su tiempo, el yo también se separa de la acción... y de la percepción.

Cuando yo hablo de la percepción fragmentaria, estoy hablando de una fragmentación de la percepción en el tiempo... [Un gallo canta a la distancia] ... Hay un gallo que está cantando, ¿no es así? Pero en el mismo momento en que digo “hay un gallo que está cantando”, el gallo ya cantó... ¿ven ustedes lo que yo quiero decir?

"Creo que este nuevo entendimiento del tiempo es de crucial importancia para comprender qué es la acción fundamental que yo llamo La Percepción Unitaria."

Para ponerlo de una manera simple, si entendemos el tiempo y cómo el yo se separa absolutamente de todo: de los demás, de las emociones, de las acciones, de las percepciones, etc., entonces estamos casi al borde de entender la acción fundamental que yo denomino, insisto, Percepción Unitaria.

Por ejemplo, si no entendemos el tiempo, podemos creer que la memoria está separada de Rubén (y por favor... "Rubén" es también el nombre de ustedes, no sólo mi nombre). Podemos creer que la memoria está separada del observador, que las emociones y las ideas están separadas del observador ("Rubén", por ejemplo).

Podemos creer que las funciones corporales están separadas de Rubén (el observador).

Estas cosas ocurren por no entender el tiempo.

Nosotros también creemos y hasta se nos puede enseñar a creer, que el pensamiento y la memoria están separados... cuando el pensamiento es... por favor, veamos juntos si esto es verdad... el pensamiento es la secuencia de la emergencia a la conciencia de los contenidos de la memoria, y la memoria es tanto inconsciente como incoherente. ¿Parece difícil verdad?

AUDIENCIA: ¿Podría repetirlo?

R.F.G.: Sí, en última instancia por no entender el tiempo... terminamos creyendo que el pensamiento y la memoria están separados, cuando el pensamiento es meramente la secuencia de la emergencia a la conciencia de los incontables contenidos de memoria, la cual es como dijimos, tanto inconsciente como incoherente.

Ahora, ¿de qué manera vemos la incoherencia de la memoria?

Vemos la incoherencia de la memoria conscientemente, principalmente en las incoherencias del pensamiento, no sólo en el hecho de que decimos una cosa y hacemos otra.

La incoherencia, desde mi punto de vista, se ha vuelto parte de la vida cotidiana. Por ejemplo, la afirmación: "Podemos tener un crecimiento económico y el equilibrio ecológico". Esta afirmación se toma como una realidad y muy poca gente parece darse cuenta de la incoherencia.

Otro ejemplo de incoherencia: “Yo pertenezco a un grupo, digamos, la mafia, y la mafia me protege”... Hasta que me encuentran muerto por ahí con un pajarito en la boca.

Otro ejemplo de incoherencia: “Necesitamos *independencia*”. Vean, estos son todos ejemplos de la incoherencia del pensamiento porque, si ustedes simplemente dan una mirada a las fotografías que han sido tomadas al planeta tierra desde el espacio astronáutico... vemos cómo el verde de las selvas tropicales está desapareciendo muy rápidamente. Es más que obvio que lo que necesitamos no es independencia, sino *interdependencia*. Necesitamos entender que nosotros, los seres humanos, somos interdependientes y que somos muy dependientes de esa selva tropical para sobrevivir.

Otro ejemplo de incoherencia: “Yo estoy en una *bolsa de piel*”, la cual es, por supuesto, “el cuerpo de Rubén”. “Por lo tanto estoy separado de todos”.

Ahora, si digo: “Yo duermo bien”, “yo respiro”, o “yo crezco”. ¿Ven ustedes aquí la incoherencia? ¿Acaso yo crezco? ¡No! Crecer y dormir no son cosas que yo haga.

¿Ven lo que quiero decir?

Bueno, ustedes saben que yo he venido aquí para tener un diálogo amigable con ustedes para descubrir cosas juntos.

En Resumen:

1) La humanidad como especie no tiene mucho tiempo para sobrevivir, si continuamos viviendo como estamos acostumbrados.

2) Afortunadamente hay algunos hallazgos recientes que nos pueden ayudar si les prestamos atención: Krishnamurti, Jesús, Buda, tuvieron un enorme entendimiento de lo que *la vida cotidiana* puede ser: algo gozoso, pacífico, silencioso y compasivo... en vez de este constante torbellino en el que vivimos.

3) Además tenemos, en los últimos veinte años, hallazgos en Física y Neuropsicología (como la Holokinesis), que nos ayudan a entender el origen del problema: el tiempo.

Cuando sabemos que el tiempo es absoluto, relativo y también *irrelevante*, cuando sabemos que los mamíferos corren un serio riesgo de desaparecer muy pronto (todos ellos)... entonces ¿Qué podemos hacer?

4) Existe una acción fundamental que nos puede ahorrar un montón de problemas. ¿Es que acaso existe tal cosa como una *acción fundamental* que nos pueda sacar de este pantano, de este caos? Pienso que la hay.

He conversado sobre este asunto con Krishnamurti durante casi once años, desde 1975 a 1986. Conversamos sobre estos problemas muy profundamente, a veces David Bohm se unía a estas conversaciones que yo tuve con Krishnamurti. Además, continuó encontrándome con David Bohm cuando viene a Ojai, casi cada noviembre.

Así que, si existe una acción fundamental, ¿es esa acción algo que no está relacionado con el tiempo, algo que no está relacionado con el ego o el yo?

¿Es que esto significa que tenemos que comenzar a entender la misma naturaleza de la memoria, y cómo la memoria es tanto inconsciente como incoherente?

¿No tenemos acaso que entender o ver bien nuestro comportamiento incoherente?

¿Será ésta una buena manera de comenzar nuestro diálogo?

AUDIENCIA: Si la humanidad no sobrevive, ¿qué es lo que va a sobrevivir?

R.F.G.: Esa es una pregunta muy buena que yo mismo investigué con Krishnamurti. ¿Acaso sólo la corriente o el torrente continuará? Yo les recomiendo que lean un diálogo corto que Krishnamurti tuvo con Mary Zimbalist y Alain Naudé, publicado recientemente en el boletín de la Fundación Krishnamurti bajo el título "La Corriente" (*The Stream*). La dirección es: Fundación Krishnamurti, P.O. Box 1560, Ojai, California, 93023, USA.

¿Qué es lo que continúa? ¿El torrente de fragmentación inconsciente e incoherente?

AUDIENCIA: La vida continuará y será algo mejor que el ser humano.

R.F.G.: El torrente de vulgaridad, ansia divisoria e incoherencia continúa...y quizá no sea necesariamente en esta bolsa de piel que lleva nuestro nombre, porque si llegamos hasta el punto de que el ser humano desaparezca, posiblemente algunas lagartijas y cucarachas van a sobrevivir y quizá algunas otras pocas formas de vida, ¿no es así? Pero, ¿qué implica todo esto?

AUDIENCIA: Simplemente para aclararlo en mi mente, esta cuestión de la incoherencia, ¿acaso la palabra incoherencia no puede sustituirse por las palabras incongruencia o paradoja?

R.F.G.: La incongruencia es sólo un aspecto de la incoherencia, pero la paradoja es algo diferente... la paradoja es una contradicción aparente, una incongruencia que sólo parece ser así, porque la paradoja puede ser un puente al entendimiento trascendental.

Ven ustedes qué frecuente que es el uso de la paradoja en la enseñanza cristiana... como por ejemplo: “La vida verdadera comienza después de la muerte”.

Yo leí que Jesús usaba el idioma arameo y que en ese idioma no existe el pasado ni el futuro. ¿Ven ustedes la belleza de esto?

¡Jesús estaba constantemente hablando del ahora! Cuando él decía: “la vida comienza después de la muerte”, la palabra después significa ahora. ¡Hay una paradoja aquí, pero no una incoherencia!

AUDIENCIA: Gracias, ahora se me ha hecho claro.

AUDIENCIA: Dios es el proyector de cada partícula creada en el universo. Hay una proyección...

R.F.G.: No me gusta la palabra “proyección” usada en ese contexto. Si estamos tratando de entender la Percepción Unitaria, estamos hablando de un tipo preciso de percepción sin distorsión que no ve a la creación como una proyección, sino como un movimiento de aquí hasta aquí, que está ocurriendo *ahora mismo* en todo el universo, y por supuesto también aquí mismo. Tenemos que comenzar a pensar y a hablar de una nueva manera.

Hay una posibilidad de entendimiento de lo que es la Percepción Unitaria, pero no es a través del proceso del pensamiento. La palabra “*proceso*” implica un movimiento en el tiempo, y si la creación está ocurriendo ahora, desde aquí hasta aquí, entonces el tiempo se vuelve irrelevante en la observación, aun cuando el tiempo continúe como absoluto en nuestros relojes.

Si no entendemos el tiempo mismo, no seremos capaces de ir más allá del pantano y del caos.

Así que la palabra “*proceso*” implica un movimiento desde aquí hasta allí, que es lo que el pensamiento hace al comparar, y la palabra “*proyección*” implica también un movimiento desde aquí hasta allí. Pero, si la Holokinesis ocurre de aquí hasta aquí (un movimiento de aquí hasta aquí) entonces la palabra “*proceso*” y la palabra “*proyección*” no tienen aplicación a eso que estamos tratando de entender, que es la totalidad de lo que puede ser percibido ahora mismo. Ninguna comparación es compatible con la totalidad de aquello que puede ser percibido ahora mismo. ¿Lo ven ustedes?

AUDIENCIA: ¿Y qué es esa totalidad?

R.F.G.: Bueno, esa es la razón por la cual nos encontramos hoy, para intentar descubrir qué es la Percepción Unitaria, ¿no es así? [Risas de la audiencia].

R.F.G.: Así que, ¿qué es la Percepción Unitaria?

No es lo que sabemos, ¿no es así?

Lo que sabemos es la percepción fragmentaria. Pero cuando yo digo percepción fragmentaria, no estoy diciendo que tenemos yoes fragmentados, o que el observador está dividido.

Lo que estoy diciendo es que la percepción está fragmentada por el tiempo, por la memoria, y por ese producto de la memoria que es el yo. Así que la percepción fragmentaria no es sólo la fragmentación del yo, sino también algo mucho más básico, más fundamental, que es la fragmentación de la observación derivada del tiempo.

Lo que esto significa es que nunca estamos aquí, nunca estamos en el ahora, rara vez estamos completamente encarnados en nuestros propios cuerpos ahora mismo.

Estamos constantemente promoviendo al observador (eso que se llama yo o Rubén) a la observación misma, y así la percepción y la observación se fragmentan.

En otras palabras, cuando el observador se vuelve relevante a la conciencia, o sea que se re-eleva a la conciencia, entonces la observación sufre y se distorsiona, se vuelve limitada, dividida y fragmentada.

Tengo un amigo que me dice: “Rubén, tú tienes una cabeza con dos ojos que me miran, pero yo tengo suerte porque cuando yo te miro, te veo a ti y al resto del mundo, pero yo no veo mi cabeza ni mis ojos, soy sólo ese mundo que veo, yo soy eso” ...

Bueno, la Percepción Unitaria, en parte significa que todo lo observable puede ser observado ahora mismo, sin la interferencia del observador. La observación sin distorsión ocurre solamente cuando no hay conciencia del observador.

AUDIENCIA: La percepción unitaria es estar aquí, ahora mismo, conscientemente.

R.F.G.: Por supuesto, pero si usted está aquí, ahora mismo, controlándose, tratando de encontrar el *Satori*, concentrándose con esfuerzo para entender algo tan simple y tan obvio como el flujo de la vida misma, entonces, el observador es más importante que la observación y todo lo que usted ve aquí y ahora estará empañado por la distorsión, la distorsión de las imágenes, los recuerdos, los prejuicios, las creencias, las ideologías, etcétera, que “pertenecen” al observador.

"... la Percepción Unitaria, en parte significa que todo lo observable puede ser observado ahora mismo, sin la interferencia del observador. La observación sin distorsión ocurre solamente cuando no hay conciencia del observador."

[Un pájaro gorjea fuera del salón de conferencias]

En otras palabras... ¿nos estamos perdiendo el gorjeo?

[Un prolongado silencio ahora].

R.F.G.: Bueno, ahora que dije eso, esa cosita dejó de gorjear, los pajaritos no nos ayudan para nada.

[Risas de la audiencia].

R.F.G.: ¿Nos estamos perdiendo, mientras dialogamos, las líneas de las montañas, la belleza de toda esta escena natural y la belleza de estar juntos como amigos?

Todo esto es Percepción Unitaria, que está aquí y ahora totalmente. En otras palabras, ¿puedo yo observar tan intensamente, lo cual quiere decir escuchar y observar tan intensamente, que Rubén (que es el yo o el observador) se disuelva en esa observación?

"La observación es más relevante que el observador y que aquello que está siendo observado."

Si yo puedo, como puedo, entonces estoy en Percepción Unitaria.

Entonces, todo lo que veo y escucho es menos relevante que la percepción y la observación misma. Entonces, la observación es acción fundamental y cualquier cosa que esté ocurriendo en el flujo de la observación es percibida ahora mismo, y ahora y ahora intensamente.

En esta intensa observación el observador se disuelve y cualquier cosa que esté siendo observada, oída, vista y sentida al mismo tiempo, no es tan relevante como el escuchar y el ver mismos.

La observación es más relevante que el observador y que aquello que está siendo observado.

AUDIENCIA: Así que lo que está siendo visto y oído no está siendo interpretado.

R.F.G.: Exactamente. ¿Qué es eso que interpreta?

Lo que interpreta es la memoria inconsciente e incoherente, la memoria está más ocupada con imágenes, interpretaciones y representaciones que con cualquier cosa que esté siendo presentada a la observación misma.

AUDIENCIA: Y la memoria fragmenta lo que se ve.

R.F.G.: La memoria, siendo incoherente e inconsciente, inevitablemente fragmenta lo que se ve y lo que se escucha. Así que, si yo los veo a ustedes, ¿puedo verlos completamente, sin ninguna interpretación, sin ningún juicio, ninguna imagen, sin ninguna idea preconcebida, y sin prejuicio?

En esa percepción podemos tener una interacción fundamental muy intensa. Así que la acción fundamental (la Percepción Unitaria) es el origen, es el fundamento, de la interacción fundamental.

Por eso, si no tenemos la Percepción Unitaria, que es la acción fundamental, estamos perdidos, no importa lo que podamos hacer o decir.

Y como un ejemplo: ¿Qué significa tener niños sin interacción fundamental y sin acción fundamental (que es la Percepción Unitaria)?

¿Qué significa ser presidente de una nación o de una corporación, sin la acción fundamental que es la percepción unitaria?

Puede significar que yo protegeré sólo a Brasil o que puedo abusar y aun destruir la selva tropical del Amazonas.

Si soy el director ejecutivo de una compañía de automóviles, que vende quince mil automóviles a la ciudad de México, cuando la ciudad de México ya se está ahogando en la contaminación del aire, yo puedo hacer dinero o un nombre de prestigio para mí mismo... pero no hay acción fundamental, y yo me perderé junto con la ciudad de México antes de lo que pensamos.

Les he dado ejemplos de percepción fragmentaria, que es el fundamento actual de la vida humana sobre el planeta Tierra.

Ahora pueden ver por qué la vida humana puede desaparecer en setenta años o menos. Sin la acción fundamental, que es la Percepción Unitaria, ya mismo, no podemos tener comercio fundamental, o una relación fundamental en la pareja o en la familia, o política y religión fundamentales.

"La inteligencia no significa que usted tiene un coeficiente intelectual de ciento ochenta. La inteligencia no es el coeficiente intelectual. Inteligencia significa "leer entre líneas" (inter-legere). La inteligencia es la habilidad de discriminar entre estas dos líneas: entre cuándo pensar es necesario y cuándo no lo es."

AUDIENCIA: ¿Cómo puede usted observar sin pensar?

R.F.G.: Cada vez que preguntamos ¿"cómo"? alguien va a emerger con un método o una técnica, y ese alguien tratará de crear un grupo para volverse el tecnócrata del grupo, en otras palabras, para volverse poderoso.

Mi respuesta a su pregunta ¿"cómo" podemos observar sin pensar?, es la siguiente: *¡Ahora mismo!* Mi respuesta no es, haga esto, haga aquello o no haga aquello, etcétera.

Esto nos conduce a la inteligencia. Lo que ve es todo lo que hay.

Yo sé que ya ha llegado el momento de tomar un recreo, pero antes de hacerlo, déjenme decir unas pocas palabras más, y después del recreo podremos entrar en un diálogo más participatorio entre nosotros.

La inteligencia no significa que usted tiene un coeficiente intelectual de ciento ochenta. La inteligencia no es el coeficiente intelectual. Inteligencia significa "leer entre líneas" (*inter-legere*). La inteligencia es la habilidad de discriminar entre estas dos líneas: entre *cuándo* pensar es necesario y cuándo no lo es.

Ahora, ¿qué ocurre cuando el pensamiento se vuelve no funcional y usted sigue pensando y pensando sin ninguna utilidad? ¿Puede entonces entrar la inteligencia y decir: "Rubén, para"? Por supuesto, no de esta manera, hablando consigo mismo en voz alta, sino sin palabras... pero espontánea e inteligentemente... de una vez comenzar la Percepción Unitaria.

La Percepción Unitaria está más allá del pensamiento, es otra cosa que el pensamiento (esto no significa que no necesitemos el pensamiento racional desesperadamente), sino que la Percepción Unitaria ocurre más allá y por encima del pensamiento necesario, racional y funcional.

AUDIENCIA: ¿Es que podemos hacer alguna cosa sin pensar, aunque sea por un instante?

R.F.G.: ¡Ah! Estamos en el hábito de hacer las cosas de esa manera... estamos inducidos desde que somos bebés al hábito de pensar tanto que la cabeza se vuelve como un tambor... pensando, ensimismados, obsesivos, con ansiedad, temor, rabia, tristeza, angustia, culpa, pensando y pensando todo el tiempo. Me veo a mí mismo regresando del hospital (soy médico), después de doce a catorce horas de trabajo y mi cabeza es como un tambor redoblando.

Así que... ¿qué es lo que usted hace? La inteligencia dice (sin palabras y muy rápido): “Rubén, no necesitas pensar más en tu paciente Juancito”. Por supuesto, esto es un diálogo con uno mismo, pero sin palabras... En Percepción Unitaria usted puede ver el tambor del continuo pensar y también ver al mismo tiempo, lo inútil que se ha vuelto el pensamiento.

¿Puede el pensamiento parar y comenzar ese darse cuenta de lo que está pasando, ahora mismo? La Percepción Unitaria es el darse cuenta simultáneo del peso de su cuerpo, de todos los sonidos que se están escuchando, de todos los colores y movimientos que pueden ser vistos, todo al mismo tiempo... y entonces, ¿qué le pasa al pensamiento?

Desde el punto de vista de la observación, podemos decir de manera simplista, que el pensamiento continúa en el cerebro como la saliva continúa en la boca.

[Risas de la audiencia].

No podemos detener la saliva, pero el pensar puede ser detenido por la inteligencia intrínseca a la Percepción Unitaria. La inteligencia está diciendo sin palabras: “Bueno, pensar sobre Juancito, sobre esto o aquello, ya no es necesario, así que ahora es posible comenzar a escuchar, mirar y sentir el peso del cuerpo, todo al mismo tiempo”.

AUDIENCIA: Así que nos sacamos de encima el pensamiento innecesario y comenzamos a enfocarnos en la Percepción Unitaria.

R.F.G.: *Desenfocarnos...* comenzamos a desenfocarnos en Percepción Unitaria. Lo que ve es todo lo que hay.

AUDIENCIA: Meditar sin concentración ni objetivo y tampoco sin ningún control en absoluto.

R.F.G.: Así es. Y ahora, llegó el momento de tomar quince minutos de descanso. Cuando regresemos, podemos dialogar sobre inteligencia, pensamiento y Percepción Unitaria.

[15 minutos de descanso]. ❖