

Proyecto ConsCiencia

1. Introducción (Ciencia – Cosmos – Conciencia)

El proyecto ConsCiencia consiste en compartir Ciencia con la esperanza de despertar Conciencia. De forma más personal, es un sueño de compartir algunas cosas fascinantes que voy encontrando por el camino, impulsado por la curiosidad y guiado por mi intuición. Por eso, el proyecto no puede ser objetivo, ni pretende serlo. En realidad, eso que llamamos “la Ciencia” tampoco lo es, simplemente porque es un producto humano. Pero además, la selección de los contenidos, el enfoque, el estilo y la forma de transmisión son absolutamente personales, como lo son mis limitaciones. En este sentido, mi campo principal de interés y formación es la Astrofísica, y por ello será la parte fundamental del proyecto.



Estoy absolutamente fascinado por el Universo que los astrónomos están descubriendo “ahí fuera”. Sólo estamos empezando a ver su magnitud, riqueza y complejidad, pero lo que hemos encontrado desborda por completo lo que cualquiera hubiera imaginado. Por otra parte, he visto que soy feliz compartiendo lo que aprendo con personas que también sienten alguna curiosidad. El efecto se multiplica. Y si además comparto lo que siento de alguna manera, la experiencia es maravillosa. **Por otro lado, creo que el descubrimiento del Cosmos es un paso natural en el desarrollo de la Conciencia.**

Es evidente que a lo largo de nuestro desarrollo individual hemos ido ampliando nuestra conciencia del mundo. A nivel espacial, hemos pasado de una casa a una calle, barrio, ciudad, región, país, continente... Algún afortunado podrá añadir a la lista algún espacio no definido ni creado por el hombre: bosque, montaña, cordillera, mar, océano, ecosistema... **En cualquier caso muchos tenemos ya la idea de un solo planeta, aunque la sensación de unidad no haya calado aún a niveles más profundos.**

La Astronomía nos da la posibilidad de continuar con esta expansión y conocer otros niveles de organización más allá del planeta Tierra. No vivimos en un sistema aislado, sino que formamos parte de estructuras mayores, las cuales evolucionan en escalas de tiempo que apenas podemos imaginar. **Con una mente limitada y excesivamente ocupada, nos resulta muy difícil concebir la conexión permanente que existe entre todos los niveles.**

Y uno quizás se pregunta: ¿para qué me va servir conocer qué hay más allá del Sistema Solar? ¿O incluso, más allá de mi país? ¿Va a arreglar eso mis problemas cotidianos? Nuestros problemas van a seguir ahí y puede que esta aventura no sirva para nada..., o puede que sí. Lo que sí se es que a mi me encanta, y a lo mejor a ti también. Si además nos permite situarnos en el espacio y el tiempo de una forma diferente, ver la vida desde una perspectiva mucho más amplia y sentirnos parte de algo inmenso, ¡pues genial!



Así pues, impulsado por esta fascinación y por el sentimiento de belleza que se produce en mí cuando observo el Universo, quiero que esto se extienda y se amplifique. En el fondo, somos Universo observando el Universo, es decir, observándose a Sí Mismo de una forma particular, a través de las capacidades humanas. Supongo que nuestra admiración ante el Cosmos es en realidad una forma de auto-fascinación de la materia, energía o como se quiera llamar. Además de la dimensión cósmica, mi curiosidad se extiende en otras direcciones, aunque en realidad todo es parte de lo Mismo

. El universo de lo minúsculo me llama como las sirenas a Ulises y es posible que en el proyecto de divulgación tenga cabida el mundo cuántico. Aviso que mi aproximación al tema será bastante serena, huyendo del sensacionalismo que a mi juicio se está apoderando del adjetivo "cuántico". Aún así, la riqueza y la profundidad de lo que se observa a estos niveles no necesita demasiados adornos.

Pero si hablamos de complejidad, la Vida supera toda imaginación. Sería interesante abordar temas relacionados con la Biología y la emergencia de la complejidad. **Simplemente tomar consciencia de nuestra complejidad como organismos puede facilitar un cambio en nuestra percepción de qué somos en realidad. Además, la interconexión de todos los sistemas vivos en la Tierra, humanos incluidos, es asombrosa. Descubrir esta estrecha relación tanto en el espacio, como en el tiempo a través de la evolución, puede ser vital si queremos vivir pacíficamente en este planeta.**

El tema de la complejidad se puede extender a la dinámica de sistemas, incluyendo aspectos como fractales y teoría de caos. El enfoque sería de nuevo desde la fascinación que siento ante la inabarcable diversidad existente. Quiero aclarar que no soy un fiel adepto de la Ciencia, y digo adepto porque en cierto sentido se está convirtiendo en una nueva religión. Así, procuro ser consciente de las limitaciones de los científicos y sus métodos. Esto incluye las limitaciones del pensamiento y de la percepción humanos, pero también prejuicios, creencias, actitudes e incluso cuestiones económicas y sociales. Con todo ello, siento una gran admiración por este monumental esfuerzo intelectual al que llamamos Ciencia y por las personas que lo hacen posible.

Dicho esto, las palabras "teoría" y "científica" no serán sinónimos de verdad, y la palabra "demostrar" la tomaré con muchísima cautela. Y es que la Física no es la Realidad, la Biología no es la Vida, ni la Psicología es la Mente. El resultado es que surgirán más preguntas que respuestas, y no encontraremos un refugio seguro en el y estaremos abiertos a lo desconocido.

En cualquier caso, me interesa más profundizar en lo asombroso de la existencia y sus manifestaciones que en alcanzar un supuesto conocimiento total o teoría final, si es que algo así existe. Incluso si existiera tal teoría y la pudiera comprender, seguiría maravillándome al ver la hoja de un árbol.



Y esto es porque el conocimiento intelectual es estático. Aunque las teorías se sucedan y evolucionen, una teoría completada es un pedazo de pensamiento congelado. **Sin embargo, la vida sigue brotando aquí y ahora.**

El misterio de la existencia es una fuente inagotable. Por ello, no considero que el conocimiento intelectual, y en concreto el método científico, sean las únicas vías válidas para el desarrollo humano. Hay otras formas de percibir y de ser sensibles al mundo, tanto interno como externo, si es que esta distinción es real. Intuir, soñar, gozar, escuchar, observar, meditar, amar... son verbos que describen procesos complementarios al pensamiento lineal. Incluso algunos científicos hablan por ejemplo de la belleza de las matemáticas o de la simetría, y muchas ideas importantes en la historia de la ciencia han surgido súbitamente, en un acto de intuición genial e inconsciente. Combinar cierto rigor intelectual con una apertura a otras capacidades me parece una combinación muy atractiva.

He dejado para el final el mayor de los enigmas: la propia consciencia. El conocimiento de eso que llamamos Universo, desde las partículas elementales a la totalidad cósmica, pasando por las formas de vida conocidas, no va a resolver nuestros problemas, porque no puede responder algunas preguntas esenciales: ¿quién soy, o qué soy?, ¿cómo es que tengo esta sensación de ser Yo, separado del resto del mundo?, ¿dónde está realmente lo que percibo?, ¿o el dolor?, ¿qué es esto que llamamos pensamiento?, ¿de dónde surge?, ¿puedo ser libre internamente?, Aquí probablemente tendremos que abandonar la búsqueda puramente intelectual y explorar otros caminos...

Juan Carlos Escanciano López

Master en Astrofísica. Dirige el Proyecto ConsCiencia de Padmasana
Psicólogo de Padmasana Center.

2. Encuentros y Talleres del Proyecto ConsCiencia

La aventura de este proyecto de divulgación girará en torno a un número determinado de encuentros, talleres y proyecciones anuales, en los que iremos juntos explorando la realidad de nuestro Universo, para intentar conectar mejor con nuestra propia identidad/ ser/ alma como cada uno lo quiera llamar, despertando así la consciencia.

Nos gustaría aunque arrancamos con algunas actividades cuya temática y método de exposición ya están previamente fijados por nosotros, que en ellas seáis los propios asistentes, alumnos y buscadores en general, los que hagáis del proyecto algo vivo, **sugiriéndonos los temas “ cósmicos” sobre los que os gustaría nos pusiéramos a trabajar en profundidad para compartirlos en los siguientes intensivos y cursos, podemos trabajar con la formación de galaxias, cuásares, agujeros negros, cometas, meteoritos, vida fuera de la tierra, hasta las teorías del Big Bang, su formación y evolución, universo cuántico, etc, etc.**

Por eso en cada encuentro será importante recibir vuestro feedback, acerca de lo que os ha aportado la experiencia, y en que dirección deseáis seguir indagando con nuestra ayuda.

“ Talleres Proyecto ConsCiencia”

3. ¿Por qué explorar el Cosmos en un centro de Yoga ???

Yoga en sánscrito significa "Unión", y aspira a la unión cuerpo- mente-ser. Esa unión ya existe no requiere ser creada. Actuamos, sentimos, pensamos, somos. Pero el yoga también persigue la unión entre el alma individual y el alma universal o fuente creadora/origen, unión en definitiva entre el microcosmos que representa el ser humano, con el macrocosmos al que pertenece y por el que "es". La división es una burda ficción que crea la mente a la que los yoguis llamaron Maya " ilusión".



Tanto el cuerpo como el alma poseen conciencia. Y ambas conciencias están conectadas con la conciencia total del Universo. Son la totalidad. No discriminan. No piensan. Simplemente son.

El yoga nos sugiere que la conciencia cósmica se extiende a través de todo el universo y lo penetra todo. La conciencia humana está limitada al cuerpo y su entorno. Para lograr la conciencia cósmica es necesario expandir la conciencia que reside en cada célula viva del cuerpo y la mente. Cuando la persona realiza su unidad con el Ser universal, su propia existencia espiritual se vuelve uno con el universo.

Hace miles de años los rishis (sabios) del norte de India, ya intuían la incuestionable interconexión del ser humano con los astros y el cosmos, no solo verificaban como dependiendo de la posición del sol durante el día , se incrementaba o disminuía nuestra capacidad digestiva y en base a eso escogían mejor los horarios de las comidas, alimentos y cantidades, sino que incluso fueron mas allá acuñando **la teoría de que el umbral de nuestra conciencia dependía de la cercanía o lejanía de la tierra con respecto al centro de la galaxia por el movimiento orbital del sistema solar y a su vez de la tierra alrededor del sol. Según esa posición se dividió el calendario de la historia del hombre en una serie de eras o yugas.** En la actualidad según el mismo nos encontraríamos en la Kali Yuga, o edad oscura, donde nuestra consciencia está embotada, semidormida, alejada de nuestra realidad espiritual y por tanto de valores morales y espirituales que si predominaron en civilizaciones anteriores. Ahora algo mas distantes de ese centro galáctico parece que estamos mas dominados por los sensorial, material y fenoménico, mas alejados pues de lo trascendente.

Merece la pena reseñar que la India ha dado algunos destacados astrónomos como Brahmagupta (598 - 670), que nació y vivió en Ujjain (India central), donde dirigía el más famoso y antiguo observatorio de astronomía. Está considerado además uno de los más grandes matemáticos de esa época, pues se cree incluso que fue él quien idealizó el concepto del "cero" ya que en su obra Brahmasphutasiddhanta del año 628 menciona por vez primera esta idea.

Tuve ocasión de disfrutar en uno de mis viajes a India, de la visita al Jantar Mantar de Jaipur, un observatorio construido entre 1728 y 1730 que contiene 15 complejos instrumentales astronómicos. Estos instrumentos monumentales dan una medida precisa del tiempo, la declinación solar, el acimut, la localización de las constelaciones a la luz del día, los eclipses y otros fenómenos astronómicos. La precisión y exactitud de todos los instrumentos es increíble para la época.

También se desarrollaron en India desde la antigüedad, ciencias como la astrología védica, o Jyotish. La palabra Jyotish significa literalmente la ciencia de la luz, y que versa implícitamente sobre la conexión entre los seres vivos y el resto del universo.

Es curioso como **casi todos los ascetas, yogis y maestros** con los que me he entrevistado en India durante los últimos años, siempre han hecho referencia en uno u otro sentido al cosmos en nuestras charlas espirituales, **mencionando la conciencia cósmica, la energía universal, ahondando en la interdependencia de todo lo manifestado, y siempre demostrando ser supra-conscientes de que somos una pieza mas de ese juego cósmico o divino " lila", que es la Vida , que no poseemos nada y lo poseemos todo, que la divinidad ya está en nosotros y de nosotros depende el realizarla**, que el alcanzar nuestro bienestar y felicidad pasa sin lugar a dudas por poner los medios para que las otras criaturas sean felices, evitando dañar a nuestros compañeros planetarios, pues nos estaríamos hiriendo a nosotros mismos.

Curioso también que una de las vías/sendas del yoga más importantes sea el hatha yoga, que sin extendernos ahora en sus principios, recordemos que "ha" significa sol, "tha" Luna en sánscrito.

Y como no mencionar el sonido "AUM", considerado en la tradición yóguica el sonido impulsor de la formación del universo. Nos recuerda sin querer la teoría del "BIG BANG", acerca de la creación del universo como la gran explosión que originó la totalidad cósmica en permanente expansión. Se conoce que cada electrón de cualquier materia en la medida que posee movimiento produce sonido, aunque no lo percibamos con nuestro oído, ya que este solo oye entre un rango de hercios determinado. Igualmente, en la medida que cada elemento constitutivo del Universo posee movimiento, produce sonido y esto es lo que Pitágoras denominó "MÚSICA DE LAS ESFERAS". **EL Nada Yoga por ejemplo, o yoga del sonido, se encarga de llegar a la Unión mística a través del sonido no audible pero que todo lo penetra, conectando con nuestra vibración primordial que no es otra que la vibración sutil del universo del que somos parte.**

No deseo quitarle ya mas protagonismo a Juan Carlos, pues él es el artífice de este hermoso proyecto, y ya compruebo avergonzada como los dos párrafos que quería añadir se han convertido en 2 hojas. Parece que ambos nos mueve la pasión por lo que hacemos...

Termino pues animándoos a participar, pues al igual que la meditación nos ayuda a elevar el dintel de la consciencia, también lo hace la observación intuitiva de la naturaleza a la que pertenecemos. **Normalmente miramos a esa naturaleza mas cercana acotando la magnitud de la misma, nos extasiamos admirando el verde valle, el torrente serrano, el colosal océano, la grácil geometría de los cristales que forman un copo de nieve, pero pocas veces miramos fuera de nuestro ombligo planetario;** solo en ocasiones contemplamos embelesados la bóveda celeste cuajada de estrellas en una noche clara, pero ni así atisbamos su infinitud, escapándonos la complejidad, contenido y belleza del vasto cosmos al que pertenece, al que pertenecemos.... **Con el Proyecto Consciencia, ahora si podemos asomarnos en profundidad a esa fascinante realidad, y profundizar en ella, quien sabe, lo mismo nos regala mas de un momento místico...**

Estamos preparados para hermanar ciencia y consciencia. Que cada uno como nos invita el yoga, se mueva solo por la experiencia, no por creencias, y se centre en lo que pueda sentir, descubrir y verificar en su propio laboratorio interior. **Exploremos juntos el cosmos, conozcámonos un poco mejor.**

Violeta Arribas Álvarez
Profesora de Hatha-yoga, meditación y Nada Yoga.
Directora de Padmasana Center