



knowsquare .

BEGOÑA CARBELO BAQUERO

12 DE SEPTIEMBRE DE 2012

EL ARTE DE CONCIENCIARTE IMPULSA TU VIDA

RESEÑA DEL LIBRO DE ADALBERTO PACHECO Y
BEGOÑA CARBELO BAQUERO

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de los
Autores y Know Square S.L.

“No conozco un hecho más alentador que la incuestionable capacidad del ser humano para elevar su vida mediante una iniciativa consciente” Henry David Thoreau

Reseña

El aspecto básico que destacan los autores es que en los últimos años, la conciencia ha merecido un interés creciente debido a los hallazgos de la física cuántica que la sitúan como un importante componente de la realidad, tan fundamental como el espacio, el tiempo y la materia, o quizás mucho más determinante. La conciencia humana aderezada con el estado emocional, puede utilizarse para interactuar con la realidad de uno mismo y con lo que le rodea, y en la obra se presenta un programa para desarrollarla en todas sus facetas, sobre todo con la imaginación. Los autores sugieren que la elección de lo que queremos obliga a mirar hacia dentro de cada uno más que hacia el exterior. El libro aparece así como un verdadero viaje interior.

En el **prólogo** de la obra, Joan Melé, Vicepresidente de Triodos Bank, se plantea cuestiones básicas acerca de la conciencia como: ¿qué es la conciencia? o ¿quién soy yo? Pero la comprensión de la realidad en la historia de la humanidad –comenta– nunca se ha manifestado de forma completa. Desde el Renacimiento se inicia un proceso de concentración de la conciencia en el mundo físico que trae como consecuencia un desarrollo espectacular de las ciencias y ahora parece que no hay límites para el conocimiento humano. Sin embargo, se olvidan a menudo otras capacidades de la mente ya desarrolladas en sabidurías milenarias como la sensibilidad, la imaginación y la intuición.

Se necesita urgentemente –en el libro se resalta varias veces– poner en cuestión los modelos mentales actuales y la visión de la realidad. Porque la realidad es la conciencia universal, ya que todo está interconectado a niveles minúsculos según principios incuestionables de la física cuántica descritos en el siglo XX. Este libro trata pues de la nueva era de la conciencia global, holística, orgánica, y los

conceptos sobre la conciencia que en él se desarrollan, merecen –según Melé– lograr que la obra se utilizara como asignatura obligatoria troncal en todas las carreras universitarias.

El libro consta de dos partes, en la **primera** se desarrolla una descripción de los fenómenos de la conciencia descubiertos por los físicos cuánticos, los neurólogos y los psicólogos e interpretados por filósofos. Se describen una serie de reflexiones de fácil lectura destinadas a cambiar los estereotipos mentales y las limitaciones conceptuales de la conciencia. Por reseñar un epígrafe interesante como es la intención humana, los autores ponen énfasis en su papel, al volvernos más observadores de las sensaciones y emociones cuando la utilizamos conscientemente en el “*ahora*” de cada uno. Afirman que manteniendo la misma intención sobre un deseo, una y otra vez, la probabilidad cuántica se ve afectada alejándola de la aleatoriedad, aumentando así las probabilidades de manifestarse en la vida real. Este concepto tiene su base científica en el conocido efecto de la observación humana sobre un electrón, para fijarlo en un estado concreto. No es descabellado pensar que se puede extrapolar este fenómeno a escala macroscópica con la participación activa de la conciencia.

En la **segunda** parte, se proporcionan indicaciones para mejorar el autoconocimiento y desarrollar el potencial con el fin de que cada persona se pueda convertir en un ser más creativo. Al detectar las carencias o limitaciones en la vida, se debe atender a la actitud emocional predominante y a los pensamientos que la acompañan. Y porque existe el poder de elección para actuar como observadores creativos sobre el abanico de todas las posibilidades que existen, el ser humano es capaz de crear nuevas posibilidades diferentes a las que se le ofrecen en la vida cotidiana. Cambiar lo que se piensa, y en consecuencia, se siente, y crear un mundo diferente y también gente diferente, es posible.

“El Arte de Concienciarte” es el título del libro porque trata con un arte, esto es, la virtud, disposición y habilidad para hacer algo, en este caso “*conseguir una vida más plena*” por medio de la

cualidad humana más excelsa, que es la conciencia. Pero también es una habilidad y como tal requiere pautas de aprendizaje y disciplina que se desarrollan ampliamente en la segunda parte. Al tener presente la capacidad de enfocar la conciencia, esto es utilizar continuamente la atención efectiva, permite con seguridad superar los patrones del victimismo, el miedo o el enfado, y elegir conscientemente emociones más positivas como el amor, la alegría, el entusiasmo, la solidaridad y la esperanza.

Para terminar, recordar una frase del gran músico e intelectual Yehudi Menuhin que escribió en el epílogo del libro “La revolución de la conciencia”: *“Nuestras vidas son para vivirlas con plena conciencia de la existencia del prójimo, de los animales y también del potencial de nuestra mente”*.



Finis Terrae Ediciones, 2012 (170 páginas).
Co-autores: Adalberto Pacheco y Begoña Carbelo.
<http://www.facebook.com/ElArteDeConcienciarte>

© Begoña Carbelo Baquero
© Know Square S.L.