

Cuarto nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

CUARTO NIVEL

Nos encontramos con una estructura de la conciencia TRADICIONALISTA.

El ser humano agobiado por el caos y la complejidad busca un orden. Este orden lo encuentra en los cielos, los dioses marcan un propósito definido, un sentido en la vida. Si se obedece seremos salvados, ganaremos el cielo, el paraíso, pero si no hay el necesario sacrificio, la obediencia adecuada se cosechará un grado de culpa, un destino incierto, un posible infierno.

Las estructuras son de autoridad y jerárquicas. Se respetan las normas, se mantiene una moralidad, una disciplina, un conformismo porque hay inseguridad de cara al futuro. Las élites establecen una alianza entre el poder terrenal, político y el religioso.

La sociedad se basa en la agricultura y la ganadería y el desarrollo de herramientas se hace necesario para la labranza. Los mercados locales hacen surgir el dinero y el crédito, y por tanto, hay riqueza y acumulación de bienes. En ese sentido se agrandan las diferencias sociales y la división clara del trabajo. Las élites disfrutan de un desarrollo en el conocimiento y en las artes. El conocimiento se sintetiza en símbolos, la

religión está basada en los misterios.

La sociedad agraria está sujeta a los ritmos biológicos de la siembra y la cosecha, y las fiestas marcan los solsticios y equinoccios, así como los momentos importantes de trabajo y ocio en el campo.

Se empiezan a organizar los ejércitos que defienden y amplían las primeras naciones.

Lo podemos encontrar en los dogmatismos monoteistas. Fundamentalismo y patriotismo.

Tercer nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

TERCER NIVEL

Aquí podemos hablar de un nivel MÍTICO (y heroico) de conciencia.

En este nivel el mundo es impredecible y está lleno de todo tipo de amenazas y peligros. Además hay que sobrevivir contra todos los que son competidores. Se requiere dureza y astucia. El mundo es como la ley

de la selva, el más fuerte es el que sobrevive mientras los demás tienen que servir o hacer los trabajos más bajos y menos valorados de la sociedad. La explotación, incluso con formas de esclavitud, forma parte de la estructura del poder.

El ego se reafirma frente a los demás a través de la demostración de fuerza, de la ostentación del poder. Esto conlleva una impulsividad y osadía, temeridad sin ningún sentimiento de culpa. Se busca la satisfacción inmediata de los deseos sensuales, desde un cierto hedonismo.

Es el nacimiento del héroe (egocéntrico, poderoso) el que se enfrentará a las bestias, los dragones, los enemigos terribles. No se admite el límite. Tenemos al señor feudal poderoso, paternalista pero también opresor.

Este nivel participa de una cierta estructura mítica, los dioses de poder.

Podemos encontrar esta estructura en los reinos feudales. Líderes militares, caudillos, colonizadores. Podemos verlo en la rebeldía juvenil y en las tribus urbanas, en las mafias.

Julián Peragón

Segundo nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural

Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

SEGUNDO NIVEL

Aquí nos encontramos con la estructura MÁGICA de la conciencia.

Hay un pensamiento animista que percibe el universo poblado de espíritus benéficos y malignos a los cuales hay que aplacarlos a través de hechizos, bendiciones. Todo acontecimiento extraordinario es debido a la actuación de los espíritus. La sociedad está polarizada entre el bien y el mal. El pensamiento es mágico y supersticioso. Rituales de invocación, a la lluvia, cacería.

Todo está conectado con todo. No se ve todavía la relación causa y efecto. El conocimiento es empírico. Son los brujos y los chamanes quienes detentan el poder. El individuo está confundido con el grupo. Juntos hay una mayor sensación de seguridad delante del temor en un mundo desconocido. Los rituales mantienen el sentimiento grupal de pertenencia. Alrededor del fuego nocturno se desarrolla la comunicación con el grupo, se amplía la memoria grupal, el desarrollo del lenguaje. Hay un ego grupal.

La tribu se vincula a través del linaje y del parentesco. Los espíritus de los ancestros mantienen la cohesión de la tribu. Los ancianos y ancianas son un referente de experiencia y cuentan las historias de los orígenes. Comunicación

oral, gestualidad. La danza y la música rítmica forman parte de los rituales, de la experiencia de conexión con fuerzas de la naturaleza. El tótem es el animal de poder, hay una identificación entre totalidad y parte, la imagen del oso se confunde con el oso.

Hay un esfuerzo por salir, o dominar, la naturaleza. La caza y la recolección determina claramente los roles sociales del hombre y la mujer, pero existe también prácticas de horticultura. Estructura social flexible e igualitaria. La élite está sólo en el chamán o mago. Mayor relación entre tribus cercanas, rencillas y pequeños intercambios a través del trueque. La tribu es nómada pero dentro de cierto territorio.

Este nivel lo encontramos en las tribus, sociedades simples de cazadores recolectores. Rituales de clanes y familiares. Prácticas chamánicas. Equipos deportivos.

Julián Peragón

Primer nivel de conciencia

Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

PRIMER NIVEL

Este primer nivel de conciencia tiene que ver con la visión ARCAICA de la realidad.

El impulso básico es el de la supervivencia y es prioritario la búsqueda de alimento y agua, la instintividad del sexo y la seguridad del hábitat donde encontrar calor y protección contra los animales peligrosos.

No hay un yo diferenciado, el individuo de forma automática sigue su instinto. Las emociones se expresan libremente. No hay conciencia del tiempo ni de la muerte, se vive en un presente inconsciente. No hay diferenciación clara entre el yo y el medio natural.

Nos encontramos con hordas de supervivencia que van peinando el medio en busca de alimento, caza y recolección.

Este nivel lo encontraremos en la hominización del ser humano, bebés pequeños, algunos ancianos con Alzheimer, personas autistas, personas incluso en situaciones de shocks extremos.

Julián Peragón

Introducción 7 niveles de conciencia

No hay fronteras claras entre las diferentes visiones o estados y pueden convivir en un espacio y en un mismo grupo

varias de ellas. Antiguamente las sociedades eran, por así decir, más homogéneas, hoy en día, en el proceso de globalización las diferencias, y a veces, fracturas son muy numerosas. Lo cierto es que las visiones pueden colisionar y de hecho, colisionan.

Todas las visiones aportan algo importante. Es como una especie de escalera, a medida que subimos por ella la perspectiva es mayor, el campo visual se agranda, pero, qué duda cabe, para subir al tercer escalón son necesarios el primero y el segundo. Aunque no es mejor una que otra, cada visión piensa que la suya es la verdadera. Y ahí radican las limitaciones de cada visión, la dificultad de salir de la propia perspectiva.

Podemos utilizar este esquema para verlo en nosotros mismos, para ver en qué momentos y situaciones estamos, de alguna manera, en un momento mágico, mítico o racional. Comprender, de esta manera, mejor nuestras reacciones. Por último, comprender que es un esquema orientativo, para comprender procesos, y tiene, a todas luces que ser flexible. Me he inspirado en el antropólogo cultural Jean Gebser del siglo pasado en sus estructuras de la conciencia, en la dinámica espiral de Don Beck y, por supuesto, en el enfoque integral de Ken Wilber.

Julián Peragón

Serie Global PALMERA

Ver en JPG.

Serie Global PALMERA

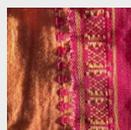
Por Julián Peragón

Centro: Clara Arnedo

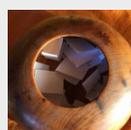
EN CASA, centro simbólico



Un refugio



rior de aguas tranquilas y
transparentes



Un lugar donde posarse,
donde

mirar
el
fondo

ando y verlo con claridad,
entender su esencia y
desde ella poder crecer.
Los caminos del mundo que
he seguido con ese afán
viajero, las montañas que
hasta hoy he trepado para

i
n
t
e

t
e
s
.

ver vistas lejanas, los mares que he nadando en búsqueda de profundidades abisales, han sido y son aprendizajes inolvidables. Los lugares vienen conmigo, en la mochila, sin duda pesada, en ocasiones. Aprendo a soltarla, a dejar ir apegos y nostalgias, a atar esa inquietud de trotamundos empedernida sedienta de aventuras y experiencias. Porque, al fin del sendero está mi hogar, simple y diáfano, cálido y acogedor en el que me gusta regresar, más y más, en el ceremonial silencio de sus aguas de paz. El reposo es luz, y la luz un despertar de la conciencia que genera el más profundo de los aprendizajes, para llegar al cual no es necesario cruzar océanos ni escalar montañas, porque está aquí, en casa.

El camino del Yoga ha sido, y es, un constante volver a casa, un reencuentro conmigo en el fondo del mar, un homenaje al silencio que permite redescubrirme en el ser que soy, despojado de capas superficiales y deberes cotidianos. El recorrido es tan basto como fascinante, de una complejidad que se torna reto sin fin. Y por encima brilla la luz de la trascendencia que a veces se me antoja fácil de alcanzar con la mano, aunque solo

si, de nuevo, regreso a casa.

Cierro los ojos para meditar de nuevo. Siento el corazón y lo siento rebosante de agradecimiento por estos años de formación, por todo lo que he aprendido y, sobre todo, por todo lo que se que me queda por aprender en ese camino hacia mi misma que representa el yoga. Lo mejor es que el trayecto lo hago acompañada, compartiendo esa luz que en mi y en todos vosotros mitiga poco a poco las sombras que también vienen con nosotras. Gracias a todos. Om Shanti.

Por Clara Arnedo, LP febrero 2017

YS comunicación profes 2017

Hola amigos y amigas:

Seguramente tenéis noticias mías y de Yoga Síntesis a través de las redes sociales o de la propia web de la escuela pero hace tiempo que no envió una carta de comunicación. El tiempo pasa, a veces a una velocidad de vértigo, y las promociones se suceden, una detrás de otras, sin dejar apenas un respiro. Sin embargo, no me olvido de vosotros, tres o cuatro años de contacto mensual o semanal dejan una impronta profunda en el sedimento de nuestras memorias, de nuestros afectos y de nuestras experiencias.

Desde la publicación en el boletín oficial del estado de nuestra profesión de

Instrucción en Yoga los cambios en el mundo del Yoga se han acelerado, han aparecido mayores retos, mayor exigencia y mayor rigor para ajustarse al programa y a las horas de la cualificación profesional y el certificado de profesionalidad que regula el Yoga. Entender mínimamente el entramado laberíntico del sistema profesional nos ha obligado a dedicar decenas y decenas de reuniones en la federación española de Yoga lo cual me obliga además como vicepresidente. Poco a poco el horizonte se va aclarando y los obstáculos que quedan son más evidentes. Además estamos creando una Federació Catalana de Ioga (vinculada a la FEDEFY) para unificar a todo el sector, no solamente las escuelas formativas, también los centros de Yoga y los profesores. La función de esta federación catalana será la de dar toda la información para las acreditaciones que se llevan a cabo periódicamente, promocionar los módulos de primeros auxilios, facilitar los seguros de responsabilidad civil, promocionar nuestros cursos, proponer eventos para divulgar el Yoga, entre otros muchos servicios que ya os explicaremos con detalle cuando esté en marcha.

Pero esta carta es una comunicación interna para decir que estamos aquí y que no nos olvidamos de vuestra trayectoria. Nuestras fuerzas son limitadas pero durante estos años hemos abierto y promocionado cursos para los que ya habéis acabado la formación. Ya sea en el aspecto terapéutico con los cursos de Yogoterapia de Víctor Morera y Grazia Suffriti, los encuentros de profundización del Yogasûtra de Luisa Cuerda o los encuentros de meditación que propongo (abiertos y gratuitos) cada dos o tres meses en La Plana. Si hay algunos temas diferentes que os gustaría

tratar decidlo y la escuela intentará proponerlos si hay el suficiente quórum. Y claro, ya lo sabéis, podéis venir a los seminarios de formación o los encuentros de verano. Nuestras puertas están abiertas. En estos momentos nuestra formación se ha ajustado a 500 horas presenciales aunque los trabajos teóricos que hay que presentar mensualmente, las lecturas obligatorias y recomendadas, las prácticas de la escuela que hay que hacer en casa elevan este número de horas notablemente. El equipo de profesores se ha ampliado, contamos con la presencia mensual de Sandra Ramos para un Yoga dinámico e intenso, Gerard Oncins como coordinador de los trabajos de equipo y nuestro querido Àlex para el tema técnico de los âsanas. Y el lujo de contar periódicamente con Javier Ruiz, doctor en filosofía del Yoga, Laia Villegas como sanscritista, Luisa Cuerda en la profundización del Yogasûtra entre otros profesionales que dejan su experiencia en nuestra formación. Hemos quitado horas al crecimiento personal y lo hemos añadido a la pedagogía, especialmente en la construcción de series, y las entrevistas personales van precedidas de una lectura corporal para proponer una práctica personal todavía más ajustada. Bueno, como todos sabemos, renovarse o morir. En breve saldrá otro libro mío, centrado en una lectura actual de los ocho miembros del Yoga que plantea Patañjali. Libro eminentemente teórico que dará paso, eso esperamos, a otro mucho más práctico para facilitar la práctica integral del Yoga que incluya desde el trabajo de escucha, el calentamiento, la serie y la relajación, el prânâyâma, sin olvidar la meditación. Todo bien integrado en una misma serie. Cualquier renovación profunda tiene que

dejar algo de lastre si quiere avanzar. He cerrado mi revista Conciencia sin Fronteras que durante más de veinte años he dirigido con mucha pasión. Pero ya se sabe, una revista gratuita y sin publicidad sólo se mantiene a base de idealismo. En general no tenemos mucho tiempo para leer artículos en profundidad, nos basta muchas veces la fugacidad de un post o el pantallazo de un twitter. Estoy enormemente agradecido a esta etapa en la que perseguíamos los artículos y a los colaboradores que me han dado ánimos en los momentos de flaqueo. Pero sinceramente creo que este tipo de revista se ha quedado atrás. Revista que estará colgada durante un tiempo hasta que definitivamente cierre sus ojos. Seguiré, eso sí, con la página de la escuela colocando todo el material que pueda de yoga, meditación y temas de espiritualidad. Web que tiene su reflejo en el facebook, google +, entre otros que seguramente muchos de vosotros ya seguís. Y en la medida que la web va a coger más protagonismo, el blog de alumnos va a quedar restringido a la fase formativa. Quiero que el blog sea un espacio para que el alumno pueda expresar a través de los comentarios su proceso dentro de la formación, y esto no puede, como es comprensible, estar abierto a profesores que hace muchos años que acabaron la formación y que no conocen a los alumnos actuales. Cuestión de intimidad. Evidentemente si hay algún contenido teórico que necesitéis basta pedirlo y os lo facilito por correo electrónico. Ya este año hemos incluido una extensa introducción a la formación para los de primero. Elementos básicos de pedagogía, anatomía y filosofía para aterrizar en la formación mucho más seguros. A partir del

curso que viene, la formación empezará oficialmente en enero y, salvo el verano, se alargará hasta diciembre. Esto nos dará pie para empezar como siempre en octubre y durante ese mismo trimestre, previo al inicio, haremos introducción a los de primero y prácticas a los de segundo y tercero. De esta manera damos margen a un grupo y reforzamos las prácticas al resto, que siempre viene bien. La experiencia es la que nos hace avanzar.

Me encantaría que nos viésemos en algún momento en primavera o verano. Quizá un encuentro informal para hacer algo de Yoga o meditación. También rescatar una estupenda iniciativa de los últimos profesores de la escuela que ya han organizado autónomamente un par de encuentros. En fin, ahí queda la propuesta para vernos que espero se materialice. Por último pedir, si confiáis en la calidad de la escuela, vuestro apoyo y vuestra promoción a amigos o alumnos que puedan estar interesados en seguir una formación de Yoga. Ya sabéis dónde estamos. Os mando un fuerte abrazo de todo corazón. Hari Om Tat Sat Om Shanti. Julián

04 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel

- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 04: [propuesta](#)

Secuencia 04: [resultado](#)

Julián Peragón

03 SECUENCIA DE ÂSANAS

Seguir la siguiente secuencia:

- Investigar individualmente con la propia práctica
- Diseñarla en el papel
- Compartirla en pequeños grupos
- Ponerla en común. Debatirla
- Dirigirla para el grupo

Secuencia 03: [propuesta](#)

Secuencia 03: [resultado](#)

Julián Peragón
