

ERIC BARONE

# Cómo aprender a aprender

*C*ómo  
*A*prender a  
*A*prender

ERIC BARONE

*Derechos reservados en todos los idiomas. Este libro no podrá reproducirse total o parcialmente por ningún método gráfico, incluyendo los sistemas de fotocopias, registro magnetofónico o de alimentación de datos, sin previa autorización por escrito de los autores. Quedo hecho el depósito que marca la ley 11.723.*

**Copyright: Eric Barone**

ISBN ; 9: /; : 9/; 698/29/; "

# INDICE

<b>PREFACIO</b>	<b>9</b>	
<b>PARTE1</b>	<b>15</b>	
<i>HISTORIA DE ESTE METODO</i>		
<b>PARTE2</b>	<b>31</b>	
<i>.1. APRENDER A APRENDER GRACIAS A UNA GRABACION</i>	33	
<i>.2. SUEÑO DEL CUERPO, DESPERTAR DE LA CONCIENCIA</i>	37	
<i>.3. CUANDO TU CEREBRO ES UNA CÁMARA FOTOGRÁFICA</i>	43	
<i>.4. CUANDO TU CEREBRO ES UN PROYECTOR DE CINE</i>	59	
<i>.5. POR QUÉ CAMBIAR DE CONCIENCIA EQUIVALE A CAMBIAR DE CEREBRO</i>	73	
<i>.6. LA AUTOMATIZACIÓN</i>	85	
<i>.7. EL TIEMPO Y LOS OBREROS DEL SUEÑO</i>	99	
<i>.8. TODO ESTE TRABAJO... POR UN EXAMEN</i>	111	
<b>EPÍLOGO</b>	<b>119</b>	
<b>PARTE3</b>	<b>121</b>	
<b>COMO UTILIZAR TODO LO QUE ACABAMOS DE APRENDER</b>		
<i>1/ el trabajo sobre la materia</i>		
<i>Paso 1- Comprender y memorizar</i>	123	
<i>Paso 2- Automatizar</i>		
<i>El cuaderno de automatización</i>	125	
<i>Aprendamos a utilizar este cuaderno de automatización</i>	127	
<i>Pruebas de automatización</i>	129	
<i>Paso 3- Analizar y sintetizar</i>	133	
<i>2/ el trabajo sobre si mismo</i>		
<i>Paso 1- Aumentar capacidades mentales</i>		
<i>Plan de 90 días para aumentar sus capacidades mentales</i>	135	
<i>Aprendamos a utilizar este cuadro de trabajo</i>	139	
<i>Paso 2- Conocer las 20 fórmulas para memorizar todo</i>		149
<i>A Memorización de palabra comprensible. Método con concentración:</i>		
<i>A bis Memorización de palabra comprensible. Método mnemotécnico:</i>		
<i>B Memorización de palabra no comprensible. Método con concentración:</i>		
<i>B bis Memorización de palabra no comprensible. Métodos mnemotécnicos:</i>		
<i>C Memorización de frases. Método con concentración:</i>		
<i>C bis Memorización de frases. Métodos mnemotécnicos:</i>		
<i>D Memorización de texto. Método con concentración:</i>		
<i>D bis Memorización de texto. Métodos mnemotécnicos:</i>		
<i>E Memorización de cifras. Método con concentración:</i>		
<i>E bis Memorización de cifras. Método mnemotécnico:</i>		
<i>F Memorización de mezcla palabras/cifras. Método con concentración:</i>		
<i>F bis Memorización de mezcla palabras/cifras. Métodos mnemotécnicos:</i>		
<i>G Memorización de mezcla letras/cifras. Métodos con concentración:</i>		

G bis\_Memorización de mezcla letras/cifras.\_Métodos mnemotécnicos:  
 H\_Memorización de dibujos.\_Método con concentración:  
 H bis\_Memorización de dibujos.\_Método mnemotécnico:  
 I\_Memorización de un razonamiento lógico.\_Método con concentración:  
 I bis\_Memorización de un razonamiento lógico.\_Método mnemotécnico:  
 J\_Memorización de cualquier sucesión de pasos.\_Método con  
 concentración:  
 J bis\_Memorización de cualquier sucesión de pasos.\_Método  
 mnemotécnico:

**PARTE 3BIS** \_\_\_\_\_ **165**

**APRENDER A ANALIZAR Y SINTETIZAR**

*Paso 3- Aprender a analizar y sintetizar*

**PARTE 3TER** \_\_\_\_\_ **175**

**¿CUÁL ES LA FORMULA GENERAL QUE CONDUCE A LA AUTOMATIZACIÓN?**

*Paso 1- La fórmula general de automatización* \_\_\_\_\_ **177**

*Paso 2- Trabajar con y contra el tiempo* \_\_\_\_\_ **181**

*Paso 3- Borrar los automatismos equivocados* \_\_\_\_\_ **183**

**PARTE 4** \_\_\_\_\_ **189**

**CÓMO PREPARARSE PARA UN EXAMEN**

**PREPARACION DE TRES MESES** \_\_\_\_\_ **192**

**FASE 1: ORGANIZACIÓN/ TRABAJO SOBRE LA MATERIA**

**FASE 2: ACCIÓN/ TRABAJO SOBRE SÍ MISMO**

**FASE 3: ACCIÓN SOBRE EL TIEMPO**

**PREPARACION DE TRES SEMANAS** \_\_\_\_\_ **197**

**PREPARACION DE TRES DIAS** \_\_\_\_\_ **197**

**PREPARACION DE TRES HORAS** \_\_\_\_\_ **202**

**PREPARACION DE TRES MINUTOS** \_\_\_\_\_ **203**

**TÉCNICAS A APLICAR DURANTE EL EXAMEN** \_\_\_\_\_ **204**

**TÉCNICAS A APLICAR DESPUÉS DEL EXAMEN** \_\_\_\_\_ **208**

**ANEXOS** \_\_\_\_\_ **209**

**ANEXO 1** \_\_\_\_\_ **211**

*BASES CIENTÍFICAS*

**ANEXO 2** \_\_\_\_\_ **223**

*PRUEBAS DE AUTOMATIZACIÓN*





# PREFACIO

En 1971, en Marsella, puerto del sur de Francia, un joven refugiado político que había llegado allí 10 años antes, al independizarse Argelia, decidió firmemente transformarse en «explorador».

«Pero, -se preguntaba- ¿para explorar qué»? -Todos los territorios del planeta parecían ya descubiertos, tanto la astronomía como el mundo microscópico habían sido abordados por la alta tecnología. ¿Qué quedaba entonces por explorar?

Siendo un virtuoso músico autodidacta, docente emérito, autor de un tratado de cibernética mental a los 16 años de edad, la decisión de «explorar» tomada por su cerebro, capaz de absorber una enciclopedia en una semana, no debía ser considerada como una fantasía de adolescente, sino más bien como el despertar de un antiguo maestro espiritual encarnado en un joven científico.

Eric Barone, sospechaba ya a esta edad, que su cerebro funcionaba de un modo distinto de lo normal.

Sentado en un cómodo sillón, podía entrar en estado de trance y leer miles de páginas en pocas horas, sin comprenderlas. Y después de varias noches de sueño, los libros parecían recomponerse en su mente, con organización distinta. Aparatos desconocidos, nuevas filosofías, medios terapéuticos nunca vistos, dibujos arquitectónicos fantásticos, muebles, y medios curativos... todos como si provinieran de otros mundos.

Le pareció muy natural decidirse a explorar la conciencia humana para intentar comprender lo que ocurría en su persona. La biografía de Edgar Cayce lo iluminó. Se sentía bastante semejante a este profeta durmiente de Virginia Beach que recibía, también durante sus trances hipnóticos, aparatos, medios curativos, diagnósticos de misiones espirituales, que ninguna razón lógica podía explicar.

El recorrido de Eric Barone apenas empezaba.

Se volcó a la hipnosis como primer medio para transformar el cerebro humano en un laboratorio. Fue más lejos en este campo que cualquier otro investigador. Llegó a hipnotizar a más de 10.000 personas en Francia para enseñarles a aprender chino, ruso

o árabe en dos meses, e informática, medicina, tenis o pilotaje de aviones civiles, hasta 10 veces más rápidamente que lo normal.

Después de haberlo demostrado al público internacional (centenas de emisiones de televisión y radio, y medios de prensa atestiguan sus resultados). Creó una pedagogía de vanguardia que permitía tratar al cerebro humano como una computadora, y a la computadora como a un cerebro humano. Y repentinamente... desaparece.

Llegó a la conclusión de que la vida pública lo había alejado de su verdadera vocación de filósofo o «investigador de la conciencia». Emprendió un largo viaje de experimentación dentro de sí mismo, empleando su mente, su espíritu, su propia existencia, como único laboratorio. En estos 10 años, además de revelar centenas de nuevos conceptos (expresados en sus 25 libros) que tarde o temprano revolucionarán la psicología, el arte de vivir, los métodos de investigación científica y, probablemente, todas las ciencias humanistas, Eric Barone logró las vivencias del Despertar Espiritual: «la más alta experiencia que la conciencia del hombre es capaz de alcanzar».

Una de las consecuencias más inesperadas de su Despertar Espiritual, autenticado por varios Maestros de la India, fue su extrema capacidad de conexión con los Registros Akáshicos. Apenas llegado a los 40 años, se transformó en «guía sobre el sendero» para miles de adeptos, consciente de que la memoria central del universo que contienen los registros akáshicos debía tener vías de acceso, que no se podían encarar desde un enfoque científico sino religioso. Realizando un extraño sincretismo entre su espíritu de investigador científico y su ciencia espiritual de vivencia propia, logró tecnificar lo imposible, es decir, transformar la intuición (factor olvidado de la epistemología científica) en un auténtico método de investigación fundamental, y revolucionar las aplicaciones tecnológicas, no sólo desde la física y la matemática aplicadas, sino también desde la proyección de la mente del mismo investigador en las otras dimensiones que conforman el universo, (algo apenas más complicado que la «cuadratura del círculo» que utiliza racionalmente lo irracional, como si fuera un método de lo más común para la epistemología)

Siempre le llamó la atención que quienes pretenden haber tenido contactos extraterrestres, nunca hayan aportado el más

mínimo progreso, por lo menos para mejorar algún medicamento o perfeccionar alguna máquina.

Verificó y demostró al público que abrir a los investigadores el acceso a los registros akáshicos implicaba multitud de progresos tecnológicos concretos, registrables, cuantificables, reproductibles en laboratorios y capaces de hacernos llegar a producciones industriales beneficiosas para la humanidad.

Hay que tomar conciencia de que el autor trabajó sobre los nuevos paradigmas de la ciencia, las nuevas revoluciones de la epistemología, e indagó hasta las raíces mismas de la conciencia. El contexto filosófico/teórico, en el cual se inscriben sus descubrimientos, son tan novedosos que replantean la esencia y la fenomenología del hombre con un elevado nivel, que contesta preguntas que filosofía y religión eluden cautelosamente: «la realidad y sus apariencias», «el hombre», «la materia y el pensamiento», «la definición de la vida y la mecánica de la muerte», «la esencia de la conciencia», «la reencarnación y la eternidad del ser».

A lo largo de estos años, la fuerza que lo empujaba a tantas demostraciones concretas, era que consideraba que si no lograba fabricar medios de indagación tan decisivos como lo fue el microscopio para la biología, permitiendo continuar las investigaciones en los caminos akáshicos, no habría puesto en evidencia un determinismo, es decir, creado una nueva ciencia, sino sólo generado pensamientos para una filosofía estéril, gracias a una experiencia mística subjetiva, ciertamente valiosa como meta espiritual individual pero también estéril y sin operatividad para el bienestar de la humanidad.

-Evidentemente, éste no es el proyecto de una vida-, opinan varios espiritualistas cuando leen sus obras, sino el de varias encarnaciones. Sólo el autor y sus maestros sabrán desde hace cuántos milenios realizan esta epopeya, que en esta vida pasa por la encarnación de Eric Barone.

Todas las obras que publica son aplicaciones concretas, que al compás de una vida demuestran, con toda la humildad de un investigador solitario, que el hombre puede viajar en otras dimensiones, y en algunas de ellas encontrar la puerta y los 20 guardianes de los registros akáshicos. Su obra peca por ser, a veces, muy técnica, y es precisamente el caso de esta colección:

EL PODER DE SANAR A DISTANCIA del Magister LIROLUVILUI, tal como lo fueron otras anteriores, como LOS 20 SENDEROS DEL DESPERTAR ESPIRITUAL, CONTROL MENTAL DE ACUARIO y ALTA MAGIA CEREMONIAL. No obstante, el autor tiene capacidad de novelista... o de periodista. Nadie sabe cómo, cuándo y dónde fueron sus encuentros con extraordinarios iniciados, que relata en el libro más ameno de su autoría: LOS PODERES MÁGICOS DE LA BIBLIA. Todos nosotros, lectores, estaríamos encantados de conocer a Ken, el Maestro de la Voz, o al viejo Conde Francés, guardián de los egrégores, y tal vez a este pastor de cabras, Maestro de la Sabiduría...

Es este libro al que el lector debería conocer previamente, si quiere entrar, de forma agradable y sin compromiso, en el universo de los maestros-guías de este mundo.

¿En qué se diferencia Eric Barone de los famosos novelistas esotéricos, tales como Coelho, Castaneda y tantos otros? En que, precisamente, se trata de un científico-espiritualista y no sólo de un novelista. Un «espiritualista de la ciencia» cuyos escritos revelan la fabricación de millares de aparatos, técnicas y medios concernientes a todos los aspectos del ser humano, incluyendo la programación de nuevos softs capaces de penetrar en nuestros estados de conciencia, la pedagogía-bioenergética de vanguardia que redimensiona nuestras posibilidades cerebrales, la arquitectura que sana o la psicoterapia espiritualista que crea un nuevo diálogo de ocho niveles entre el espíritu del paciente y del sanador, para revelar al terapeuta los arcanos de las patologías, trazar el organigrama holístico de la salud y la enfermedad mental ubicando al hombre en los nueve planos de su existencia real, encontrar la etiopatía real de las enfermedades manifestadas, sean del mundo visible o invisible, del universo de la bioquímica o de la bioenergía.

A lo largo de su obra, descubrimos paso a paso cómo se van concretando las primicias de la Conspiración de Acuario que Marilyn Ferguson percibió; cómo se cumple el paradigma de Theillard de Chardin, donde ciencia y religión alzarían el Punto Omega donde debían reunificarse, cómo se encuentra la ecuación unificadora de la psicología, cómo aparece el ecumenismo indispensable, ya no justificado por algún subterfugio político

sino por el descubrimiento de la realidad mágica que nos escondieron los textos sagrados.

En pocas palabras, y para concluir: la obra de este autor empezó seguramente en sus encarnaciones pasadas y hay que suponer que la continuará en sus próximas. Aprovechemos conocerlo en su presente incorporación en nuestra humanidad, perdonémosle sus excesos de tecnicismo cuyos motivos ya fueron explicados... y agradecámosle, a veces, por darnos unos textos de acceso fácil y agradable de leer.

Es el caso, por lo menos, de la reseña de la presente obra. El resto del libro es sólo destinado a los que quieren encontrar soluciones concretas a los peores problemas de su vida, de modo nunca pensado ni presentado hasta hoy en día.

Por fin, cuando en el último encuentro que tuvo con el editor de esta presenta obra, alguien le preguntó al autor cuál es su misión espiritual. Después de una larga sonrisa enigmática contestó: «la más importante de mis 40 misiones es atender a cada individuo que lo necesite y lo pida, y hacerle percibir los enfoques de su vida que nadie pudo revelar... de tal modo que los dos podamos aprender. Luego, otra de mis 40 misiones es compartir con cada lector los frutos del árbol invisible de la sabiduría que todos somos capaces de ver y pocos capaces de recoger. Mi ambición personal se limita a ser un buen jardinero, poder transformar los infiernos interiores llenos de plantas carnívoras que dejamos crecer en nosotros por el fermento de las neurosis, y mostrar dónde se esconden los jardines paradisiacos que también tenemos escondidos en los valles de nuestra alma.»

¿Qué concluir sobre este autor? Como editor me parece imposible hacerlo. Pero como persona sí, puedo proponer lo más sencillo:

Leamos, experimentemos lo que enseña... luego juzguemos.



# PARTE 1

*HISTORIA DE ESTE METODO*



# INTRODUCCIÓN

No me pregunten mi edad. Ya no la sé. Aquí, en mi isla, el tiempo no transcurre más, o, por lo menos, pasa sin detenerse. Tenga yo 13 o 33 años, no tiene importancia. Lo que cuenta es mi casa. Parece pequeña vista desde fuera, pero el interior es mucho más grande que el exterior. Sé que esto también parece imposible. Pero debes conocer mi historia para saber cómo llegué a este lugar.

Yo vivía en Arizona, con mi familia, en el año 1963. Mi padre tenía un gran defecto y una gran virtud. Su defecto era creer que sólo cuando su hijo egresara de la universidad, estaría en condiciones de con versar con él. Nunca pensó mi padre que yo empezaría a leer a los tres años y medio, y que a los seis o siete, estudiaría medicina en sus viejos y polvorientos libros. Su gran virtud era saber todo sobre todos los mecanismos internacionales de nuestra sociedad. Cuando se oía hablar de alguna asociación de asistencia al Tercer Mundo, decía: "Ah, sí, aquella encargada de probar los productos químicos de tal empresa entre los indígenas". Palabras que producían la indignación de mi madre.

Ella también tenía una gran virtud y un gran defecto. Su defecto era obligarnos a comer una horrible tarta de manzanas que, ella creía, era nuestro plato favorito. Pero, ¿cómo desengañarla? Era tan buena... Su gran virtud era creer que el cerebro de sus hijos era ilimitado, como el de todo ser humano. Según ella, su deber era atiborrarnos de conocimientos, tanto como de tarta de manzanas. Acepto que algunos conocimientos eran aún más amargos que la tarta de manzanas, pero aún así, los prefería. Mi madre era una especie de genio que sabía perfectamente cómo cocinar un saber y hacérselo tragar alegremente a sus hijos.

Le debo este libro, y ustedes comprenderán por qué, cuando les explique qué hago en esta casa (y lo que hace esta casa en mí).

Yo tenía, o tengo, un hermano. (Hablo en pasado porque no sé verdaderamente en qué tiempo estoy, perdido entre dos segundos o en otra dimensión del presente eterno... -¿quién sabe?- por culpa de ese libro que abrí accidentalmente).

Mi hermano es una bendición para las personas deprimidas. Sus pensamientos son música, gozo, felicidad. A su alrededor hay un aura de alegría, aún en las peores situaciones. Felizmente, los fabricantes de medicamentos antidepresivos ignoran su existencia: tratarían de reducirlo a comprimidos, tanta es su eficacia. Tiene una cualidad particular: con él la vida no tiene ningún lado malo y aún el peor de los incidentes tiene un secreto positivo que siempre llega a descubrir.

Aunque cuando se trata de arreglar el molinillo de café, que él acaba de romper, es a mí a quien llaman. Mi madre sabe bien que voy a tratar, una vez más, de comprender el Universo a través de un motor eléctrico y que después de haber transformado su molinillo en cápsula espacial para cochinillos de la India de origen marciano, voy a deducir una nueva teoría sobre "Cómo la energía transforma la apariencia de la materia gracias al poder de la inteligencia humana, y cómo es necesaria la cafeína después de una ingesta abusiva de tarta de manzana".

Yo lo sé. Estás impaciente por saber por qué estoy perdido en esta isla desierta, en una casa-biblioteca más grande por dentro que por fuera. Ya habrás comprendido cuál era el defecto de mi hermano... estaba excepcionalmente dotado para romper todo aparato difícil de arreglar. Era también el terror de toda pared en la que quisiera clavar un clavo. Elegía justo el lugar por el que pasaba invisible el único caño de agua, para poner el clavo con no menos de doscientos golpes de martillo. Yo tenía, después, el gran trabajo de cerrar la herida abierta que mojaba el tabaco para pipa de papá.

Mi defecto esencial era querer comprender. Pero no comprender un poco. No. Comprender todo. Comprender por qué recibimos la luz de una estrella aunque ésta no exista más; por qué el código genético puede ser afectado por las radiaciones; por qué se dice que el hombre es un cosmos reducido y, que comprender al hombre permite comprender el Universo. En esa época yo leía, devoraba, soñaba, dormía con los libros. Me desesperaba que los libros se humedecieran bajo la ducha, único lugar donde no podía leer. ¡Cuántas veces me fui a la escuela sin calzado, porque el libro en el que estaba sumergido era demasiado apasionante! Me hubiera gustado ser un libro para leerme a mí mismo...

Cuando se trataba de hacerme un regalo, mis padres se sentían a la vez aliviados y torturados... El regalo debía ser un libro, pero ¿cuál? Mis padres sabían que yo vivía a través de ellos (¿habrán pensado alguna vez que los libros vivían a través de mí?). Y, por eso, la mínima decepción intelectual respecto del contenido de la obra se reflejaba en mi rostro como un reproche silencioso.

Una noche, cuando algo en mi conciencia dormía, vi o soñé un libro de cristal. Cada página contenía caracteres que parecían vivientes, que vibraban casi al ritmo de mi corazón. A medida que leía y me apasionaba, el libro se hacía cada vez más transparente. Era como si cada lectura le diera vida a una palabra y que ésta volara, libre, de la prisión del libro.

En cierta página del libro leí: "Atención, tú me lees y me das vida; contengo una frase que domina el tiempo y el espacio. Si una vez más das vuelta la página para violar los secretos que aprisiono, tu espacio y tu tiempo cambiarán. Cambiarás de mundo. Serás el único ser humano viviente en un planeta desierto. Tendrás una biblioteca que contendrá todos los libros escritos desde todos los tiempos. Si le das vida a esta palabra, estarás condenado a leer todo, a comprender todo. Vivirás la eternidad suficiente para hacer este trabajo. Serás condenado al silencio, no podrás comunicarte con ningún ser, viviente o no. No habrá botella que puedas lanzar al mar, ya que ese planeta es un gigantesco océano y serás la única isla del planeta. Y yo soy esa isla desierta. Cuando hayas terminado tu trabajo la palabra morirá e irá sola a encerrarse en este libro, a disposición de todo ser humano que quiera leerla y darle vida. Piensa bien. ¿Quieres leer la palabra del tiempo, del espacio y de la inteligencia? Cuando hayas terminado tu trabajo, te reintegraré a tu mundo, a la misma hora del mismo día del mismo año. Habrás vivido la eternidad de la inteligencia en un segundo. Serás un extranjero en tu propia familia, en tu pueblo, en tu época, pero tú SERÁS. ¿Quieres leerme un poco más? Te doy un secreto suplementario, una clave para salir de esta espera...: "Soy una isla en un planeta todo océano". Ésta es la clave. Ignórala y no terminará jamás el trabajo de comprender.

No sabría decir cuántos micros segundos tardé en leer "la palabra del tiempo". Pero nunca en mi vida volví a dar vuelta una página tan velozmente. Y ahora ya comprendo dónde estoy.

Mi lugar de trabajo es una gran biblioteca, como una de esas bibliotecas antiguas. Debo subir una pequeña escalera caracol de madera tallada para llegar al balcón que rodea la habitación. Desde el suelo hasta el cielorraso, extendiéndose hacia lo alto, hay estantes y estantes de libros, y cada uno contiene una vida pronta a nacer. Sólo es necesario que se investigue a conciencia para darle vida.

Me siento en un cómodo sillón. Sus brazos y su respaldo de terciopelo rojo me permiten leer confortablemente. Mi escritorio es fantástico. Es de madera tallada, con miles de personajes. Cada vez que duermo un poco, me parece ver que los personajes han cambiado de lugar. Es un escritorio casi maravilloso, porque cada vez que abro un cajón, a la izquierda, encuentro la bebida que quiero cómo y cuándo la quiero y un cajón a la derecha me da las comidas, cómo y cuándo las quiero, excepto la tarta de manzanas.

Un gran fuego en una gran chimenea me permite pensar y quemar toda inquietud. No hay teléfono, televisión, radio, faro.

Ninguna ruta llega hasta esta extraña casa. Está separada del mar por un espeso bosque, por grutas, en los que nunca encontré ningún insecto, ni un animal. Esta casa parece haber sido puesta directamente sobre esta isla.

No se oye aquí ruido alguno, salvo el viento, a veces. Hasta la luna y el sol son extraños. Es cierto que son del mismo color que en el planeta del que vengo, pero aquí la luna aparece cuando tengo sueño y el sol sale cuando me despierto. He perdido la noción del tiempo porque no hay aquí ninguna clase de relojes. En un día que creemos de veinticuatro horas, tengo la impresión de que el sol y la luna aparecen y se ocultan muchas veces, según me duerma o me despierte. Traté de hacer un reloj de arena con dos botellas unidas por el cuello y separadas por un papel agujereado. La arena de esta playa es perfecta para esto, (es una playa sin peces ni conchillas...) pero el reloj no marca el tiempo, porque la arena no se desliza, o se desliza a la inversa, o todo pasa de golpe de una botella a la otra o, al contrario, cae grano a grano. Así llegué a admitir que estoy perdido en la eternidad.

Entonces empecé a leer.

Estuve leyendo, semanas, meses o años; ¿quién lo sabe? El tiempo pasa sin detenerse... Una sola vez me sentí mal. No, no era

ni ansiedad ni melancolía por mi familia; sabía que volvería a verla cuando hubiese descifrado el enigma.

A medida que leía en un desorden increíble, tuve la impresión de una gran mentira. Leía centenares de libros que hablaban acerca de la energía, los mundos invisibles, las fuerzas que nos rodean, la influencia de los planetas, cómo el hombre y el planeta están recorridos por meridianos de acupuntura, cómo las energías de las estrellas influían sobre el código genético, cómo las energías se reflejaban y concentraban en las formas y volúmenes.

Por otra parte, leí también centenares y millones de libros que se decían científicos. En ellos busqué explicaciones, referencias, sobre aquéllos que hablaban de energía. Pero no había nada. Leí sobre la energía atómica, la energía eléctrica, los rayos X, los haces hertzianos, el láser. Pero ninguna referencia a esas otras energías casi inteligentes, que hormigueaban en los textos que había leído.

Mi mal se agravaba y me sentía próximo a un gran desequilibrio. Me preguntaba: Si una parte de la humanidad miente, ¿cuál es? ¿Los científicos o los otros? ¿Quién tiene razón? ¿Tengo que quemar los libros que no son científicos? ¿Puede ser que tantos seres supuestamente inteligentes, respetados en su época, se hayan puesto de acuerdo para enredar a la humanidad en realidades imaginarias? No. Debía haber una verdad para descubrir.

Dormía cada vez más, como una manera de intentar escapar de esa realidad que me angustiaba. En un sueño vi el número de un libro, en una parte de la biblioteca en la que no había estado jamás. Me desperté sobresaltado, mientras el sol aparecía en un cielo nublado y me precipité, tirando casi la pila de libros que acababa de leer. Y, en una suerte de locura volví a mi cuarto y empecé a leerlo, allí mismo, sentado en la alfombra bordó y apoyado en el balcón.

Este libro resumía la teoría de Augusto Comte, una teoría llamada determinismo. Simple y evidente. Cuando se dan las condiciones ABCD se sigue necesariamente la consecuencia E. Lo traduje en hechos concretos. Si tu auto tiene el motor en perfecto estado, el tanque de nafta lleno, la batería funciona y haces los gestos exactos y necesarios, el coche arranca. Esto se llama determinismo y sin él, no habría coche, ni motor, ni ser

humano que lo hiciese arrancar, y mucho menos una sociedad que penalizara su uso.

Si un óvulo fecundado por un espermatozoide no diera un embrión, si una manzana lanzada al aire decidiera continuar subiendo en lugar de caer, si los rayos del sol fueran fríos en lugar de calientes, ¿qué existiría, o qué es lo que no existiría? Sabes... esta teoría tan simple fue un alivio indecible. Reencontré en seguida mi entusiasmo por el estudio: la contradicción que me aterrorizaba no existía más.

Es posible que las condiciones que determinan un fenómeno no lleguen a ser descubiertas... pero ¿impediría eso que el fenómeno dejara de producirse? Evidentemente no. ¿Quién puede pretender explicar todo el funcionamiento del cerebro? Y el hecho de que no pueda hacerse, ¿evita que el cerebro funcione?

Había mucha hipocresía en todos esos libros científicos. Pretendían pertenecer al mundo de la ciencia, en el que todas las condiciones son conocidas y pueden ser reproducidas. ¡Hipócritas! La humanidad va avanzando a partir de fenómenos inexplicables. El vapor fue utilizado antes de que la teoría molecular pudiese explicar la causa de sus propiedades. Y, ¿qué decir de la electricidad?

Después de este descubrimiento, decidí que podía admitir los fenómenos ya comprobados aun si no son explicables, sabiendo que un determinismo invisible los dirigía. Se ha comprobado que la pirámide puede momificar la materia orgánica; todos los científicos pueden reproducirlo en el laboratorio, pero ninguno puede explicar por qué. Admito el fenómeno, porque evidentemente hay un determinismo que le permite existir, pero ignoro cuáles son las realidades que lo producen. Por lo tanto, no tengo el derecho de negar el fenómeno de la momificación sólo porque no puedo explicarlo.

Años o siglos más tarde tuve la impresión de estar girando en círculos: leía, pero no comprendía nada. Evidentemente me faltaban las bases, los fundamentos, y era mi memoria la que debía proporcionármelos. Yo debía recordar más y mejor que lo que lo hacía; de otra manera, entraría en laberintos cada vez más complicados en los que las cosas serían cada vez más incomprensibles.

Empecé a tomar notas y a tratar de clasificarlas. Inventé un sistema de tarjetas perforadas que podía seleccionar rápidamente con una aguja de tejer... Al final tiré todo al fuego, porque evidentemente cuanto más complicado era el sistema, más me reaseguraba. Pero mi memoria mejoraba en una proporción tan mínima que todo eso era, visiblemente, una obra de teatro que me representaba a mí mismo. Me dormí, vencido por la fatiga, y soñé con mi madre, quien con su habitual sentido común me decía: "Hijo, ¿por qué olvidas que hay un momento en todo aprendizaje en el que empieza a ser inútil cambiar la forma en que estudias? Detente, no se trata de cambiar de forma: cambia tú, tú mismo"... Desperté sobresaltado. ¡Eureka!... Debo abandonar todos estos medios ridículos e interrogarme a mí mismo: ¿Cómo debo modificarme para tener una memoria eficaz?

En años-conciencia reflexioné, y el fruto de esas reflexiones las encontrarás más adelante, en este libro.

La práctica, larga y detallada, te la describiré en numerosas páginas, pero la teoría puedo explicártela en un momento.

Cuando vives normalmente, cuando me lees en este momento, estás en un cierto estado de conciencia. Lees lo que te he escrito pero no puedes evitar percibir el ruido de una puerta que se cierra, el canto de un pájaro, el calzado que te aprieta, el movimiento de tu silla. Puedes también recordar lo que hiciste ayer.

Si decides hacer dormir todo lo que no te sirve cuando lees (por ejemplo tus piernas, tu cuerpo), cambias de nivel de conciencia; podrás hacer funcionar mejor tu energía en la única parte de tu cerebro que trabaja. Evidentemente si aprendes una lengua extranjera, tu audición es la que funciona. Si aprendes un razonamiento matemático, será la zona lógica de tu cerebro la que actúe. ¡Esto me pareció tan claro! Cuando cambiamos nuestro nivel de conciencia, nuestro cerebro hace aparecer nuevas posibilidades, como por ejemplo, una concentración mayor y por lo tanto más útil. Y el sueño, ¿no es también un estado de conciencia? ¿Sabes cuántos descubrimientos que cambiaron a la humanidad fueron hechos durante el sueño? Por ejemplo, Niels Bohr soñó la estructura del átomo. Y el descubrimiento del radar, que salvó a Inglaterra y al mundo de la invasión alemana, ¿no apareció en los sueños de un ingeniero inglés? ¡Cuántos grandes autores y científicos han admitido que fue en un estado de

semivigilia que las intuiciones los llevaron a sus descubrimientos! Es como si la conciencia rechazara las creaciones que el inconsciente trata desesperadamente de comunicar. Es por eso que cambiar de conciencia es cambiar de cerebro. ¿Y es esto suficiente para recordar? Evidentemente no. Es necesario comprender "qué es recordar".

Un día caminaba por mi alfombra bordó, llevando una taza de café en una mano, mientras que, con la otra, lo revolvió con una cucharita. Al mismo tiempo iba dictando, en voz alta, una carta imaginaria a un marciano, carta con la que intentaba reírme de mi propia situación. No recuerdo por qué motivo miré la taza y tomé conciencia de que no era con una cuchara que estaba revolviendo el café sino ¡con mi lapicera! Eso me cortó la voz. En el momento de reírme de mí mismo, en pleno ataque de risa, (¿no es un estado de conciencia la risa? o ¿una ruptura del estado de conciencia?) se me ocurrió que dos cerebros habían funcionado a la vez para permitir este acto absurdo. Parecía que un cerebro había inventado una carta a un marciano y la dictaba en voz alta, mientras que otro había movido automáticamente una supuesta cucharita, en una taza de café. En el paso siguiente me dije: "Hola, amigo. ¿Tu conciencia es verdaderamente capaz de hacer dos cosas a la vez, al mismo tiempo? En realidad, puedes alternar tu conciencia, pensar doscientas cosas distintas sucesivamente y creer que son simultáneas". No, la conciencia es indivisible; es otro tipo de conciencia la que movía la cuchara.

¿Sé cómo girar una cucharita o no? Es un acto que debí aprender hace tiempo, que ha sido consciente como lo ha sido también la carta al marciano.

El cerebro tiene, pues, una extraña propiedad: aprender conscientemente alguna información y después dejar la caer en una memoria tan profunda, que es automática. Y este conocimiento, este acto, no va a necesitar más que la conciencia intervenga para poder reproducirlo. ¡Qué alegría! ¡Mi cerebro casi explotó de placer! Acababa de descubrir una clave esencial para mi propio aprendizaje: la noción de automatismo. La inquietud del científico me turbó al instante. ¿Cómo vas a develar si este conocimiento es automático o no? Estaba tan preocupado por el problema que, sin darme cuenta, continuaba revolviendo el café con la lapicera... Estaba inventando conscientemente la carta al

marciano, pero, como la conciencia es indivisible, dejé de hacerla cuando miré mi taza de café. En ese instante, transferí mi conciencia al acto que estaba realizando. En consecuencia, compruebo la existencia del automatismo cada vez que cambio el nivel de mi conciencia atendiendo a algo difícil, como hablar, mientras lo automatizado se hace solo.

Como siempre me he creído un científico, quise verificar esto. Tomé mi máquina de escribir y empecé a copiar un texto en alemán, lengua que todavía no he aprendido a leer. Escribí sin comprender. Decidí sacar mi conciencia de ese acto para transferirla a un cálculo complicado: Cien menos cuatro más tres igual noventa y nueve, menos cuatro más tres, y así seguí. Yo contaba correctamente, pero, cada vez que me encontraba con el signo "igual", necesitaba parar de contar para pensar en la tecla que debía apretar. Llegué a la conclusión de que todo el teclado de mi máquina de escribir menos este signo estaba automatizado. Escribí sobre una hoja de papel: Aprender es Automatizar.

Y la orientación de mi búsqueda fue: cómo hacer para automatizar lo que quiero aprender. Es un problema tan amplio que te lo he escrito en otro capítulo. ¿Sabes que cuando un conocimiento no está automatizado, tiene trece inconvenientes que van apareciendo y, en el caso contrario, conlleva trece ventajas?

Me transformé en un cazador de automatismos.

¿Cuándo aparece este extraño animal? Una noche estuve repitiendo la lista de proposiciones de Euclides de memoria para verificar el automatismo, mientras que, con mi mano izquierda, dibujaba en el espacio un cubo de tres dimensiones para bloquear mi conciencia. Euclides hubiera estado satisfecho con su alumno, pero mi último profesor de geometría no. En efecto, a menos que estuviera buscando la cuadratura del círculo, era asombrosa la cantidad de curvas que tenían los ángulos rectos y cada error se correspondía, evidentemente, con los mismos pasajes de Euclides en cada repetición. Ciertamente, la prueba de recordar y recitar me indicaba que yo sabía. Un profesor tradicional hubiera quedado conforme, pero un profesor de automatismos nunca. Este último me hubiese demostrado que, cuando recito una proposición de Euclides, no automatizada, no puedo conseguir liberar completamente mi conciencia de mis acciones musculares. ¿Cuál

es entonces la consecuencia? Verás mis ángulos metamorfosearse en graciosas líneas curvas. Me hubiese sido útil tener claro, además, que "Automatizar es aprender más allá de aprender. El saber superficial se puede percibir, pero el automatismo invisible debe descubrirse".

Disgustado por la poca colaboración de mi memoria, que poco reconocía los esfuerzos que yo hacía para satisfacerla, decidí dormir. Después de pasar una noche-conciencia, me desperté tranquilo e irónico respecto de mi memoria y decidí probar una vez más a Euclides (perdón: a mi memoria de Euclides).

Si un lector con problemas cardíacos hubiese oído mi grito en esos momentos ¡yo habría tenido la responsabilidad de una muerte intelectual más en mi conciencia! Has adivinado: el cubo era perfecto y Euclides, satisfecho. En una noche de sueño yo lo había automatizado completamente sin volver a trabajarlo. Deduje que no es la cantidad de trabajo la que provoca la memoria, sino solamente la organización del trabajo en relación con el sueño, y que algo en éste transformaba lo no automatizado en una grabación definitiva e indeleble en las hojas de la memoria.

El investigador más torpe, lanzado sobre esa pista, hubiera dado sólo el paso siguiente: ¿Cuáles son las condiciones para obligar al sueño a trabajar más eficazmente y reducir el tiempo de memorización? Hubiese descubierto -lo mismo que yo gracias a los ensayos que hice- que cuanto más concentrada está la conciencia en el momento del estudio, tanto más disminuye el ciclo diario de trabajo alternado con sueño. Por eso, la lista de palabras extranjeras que tanto trabajo me había costado memorizar en diez días, se automatizaba ahora en tres, sólo porque aumentaba intensamente mi concentración en el momento de estudiarla.

Tenía a la vez una gran velocidad de memorización más una gran virtud: sabía distinguir una palabra en la memoria superficial, destinada a evaporarse en poco tiempo, de una palabra en los cimientos, definitivamente automatizada (definitiva por estar automatizada).

Seguí buscando, por si había algún otro secreto por descubrir antes de intentar leer verdaderamente toda esa biblioteca de eternidad. Como me aburría, cosa tan rara... decidí jugar. (Seguramente debía estar enfermo, porque jugar y aburrirme era,

para mí, un caso grave, como un sacrilegio intelectual en el que corría el riesgo de frustrarme por navegar superficialmente sobre algunas valiosas páginas de lectura). Seguramente ustedes han de haber hecho alguna vez lo que hice yo: armar una pirámide de naipes, unidos de a dos por la parte superior, y separadas por la inferior y una tercera carta horizontal formando la base para el piso superior. Pero yo lo hice con libros. Opuestos abajo, unidos arriba... Así construí una pirámide de casi diez libros de altura. Quise sacar un libro del medio y, ya te imaginarás, se cayó todo. Evidentemente no lloré, sólo reflexioné...

Así como cada libro tenía su lugar en esta pirámide, cada conocimiento tiene su lugar preciso en una pirámide de datos que aprendemos.

Un dato complejo debe venir después de otros más simples que lo construyen, y cada dato simple es una síntesis de otros aún más simples. Por ejemplo, cuando una mano toca el piano (que es un acto muy complejo), el oído, la visión, el movimiento, la memoria, el espacio, el tiempo, se sintetizan para producir un sonido que entra, a su vez, en un compuesto más complejo, una obra musical, una partitura. El movimiento de la mano se compone del movimiento de la mano en sí misma, el puño, el antebrazo, el brazo, la espalda. Cada uno se realiza gracias a los músculos. Cada grupo de músculos está ligado al cerebro por los nervios sensitivos y motores, y cada fibra muscular tiene su correspondencia en el cerebro. Cada acción muscular, tiene su fuente eléctrica en un pequeño grupo de neuronas que están conectadas entre sí cuando están especializadas y buscan su alimento en una transformación química de la materia que las rodea.

¿Qué músico está consciente de todo lo que pasa al tocar una sola tecla del piano?

Si falta uno solo de estos elementos, la pirámide se cae.

Descubrí que era necesario ordenar los conocimientos según leyes precisas, en la forma de una pirámide en la que se va de los elementos más simples a los más complejos de la memoria. Se puede hacer aparecer la relación de prioridad (qué es necesario aprender primero) y la relación de filiación (qué reflejo está en relación con otros de los cuales procede)... ya que una mala

memorización se transmitirá a todos los elementos de una misma filiación.

De todo esto se pueden hacer aparecer las leyes de las formas que hay que respetar para expresar lo que se debe aprender.

Cuando la forma del conocimiento se corresponde con la forma de asimilación de mi cerebro, es aceptado por éste en forma de ósmosis, como una forma cúbica que entra en un orificio cúbico de la misma dimensión. En caso contrario, es como intentar que entre un cuadrado en un círculo más pequeño.

En cuanto a la filiación, si los conocimientos que quiero aprender están bien ordenados, respetando la pirámide lógica de su organización, debo progresar muy rápido, sin retroceder y sin sentir la impresión de un esfuerzo imposible. ¿Sabes cuál fue mi conclusión en ese momento?: que si sé cómo debe funcionar mi cerebro para aprender de 10 a 40 veces más rápido, ¿qué razones pueden obligarme a continuar aprendiendo lentamente?

Me acordé de mis padres, de mis profesores, todos ellos convencidos de que el cerebro es lento para aprender y que comprende con dificultad. ¿No serían ellos quienes, involuntariamente, me habían transmitido sus propias convicciones? Tuve la impresión violenta y angustiante de que, durante milenios, los poderes sociales, políticos y financieros que dominaban el planeta tierra donde había nacido, paralizaban los cerebros humanos con algún veneno invisible por temor a que pudieran desarrollarse plenamente. Toda la organización mundial de este planeta es una atmósfera de sugestión, en la que la realidad cerebral de cada uno está disimulada ante sus propios ojos.

Decidí invitar a todos los terrícolas a despertar. No: una lengua extranjera no puede aprenderse en dos años, debe aprenderse en dos meses. Para resistir a la erosión del tiempo, es necesario llegar a un punto de no retorno en el que por su propia densidad la memoria no pueda borrarse. Sí: la dactilografía en cuatro horas es una realidad posible si aprendes a transferir tu cerebro a tus manos porque tu ordenador de cerebro registrará cuarenta veces más rápido que antes. No hay un conocimiento tan alto que sea inaccesible, si tienes el coraje o los medios de reconstruir la pirámide.

¿Qué te permitirá acceder a esto? Que cada hora de tu trabajo o de tus cursos sirva no sólo para aprender, sino fundamentalmente para permitir que los obreros del sueño puedan automatizarlos.

El verdadero problema de tu aprendizaje no es solamente utilizar simultáneamente los hemisferios derecho e izquierdo sino, sobre todo, que tu conciencia aprenda a aceptar sin orgullo los verdaderos mensajes de tu inconsciente.

Como me dijo el libro de cristal: "Espero que no te sientas demasiado turbado por estas páginas..."

Si tienes miedo, no leas lo que sigue, ya que, al finalizar el libro, tu cerebro no será el mismo. Sé que piensas que hay algo romántico en el esfuerzo y que nadie tiene el derecho de quitártelo al aprender. Mi respuesta, lejos de ese planeta en el que me lees, es que ninguna persona tiene derecho de obligarte a un esfuerzo que redundará en un rendimiento diez veces más pobre que el que podrías lograr.

Hermano lector: si puedes caminar diez veces más rápido, podrás descansar más tiempo a la llegada o intentar avanzar diez veces más lejos.

Una última recomendación: es verdad que este libro es peligroso. Aconsejo no dejarlo en manos de cualquiera, como las de padres o profesores porque, de ser así, su manera de enseñar habrá cambiado totalmente en ¡una semana!

No intentes escribirme: estas páginas se bastan a sí mismas. Fueron escritas en un planeta aislado del tiempo y están destinadas a millones de terrícolas que viven, también ellos, en un planeta aislado del tiempo de los demás. Lee y relea; lo que no esté escrito en los renglones puede estarlo entre líneas. Las respuestas que no encuentres aquí las encontrarás en ti mismo: ya están allí.

Adiós, hermano lector. Nos encontraremos al final del libro.



# PARTE 2

1.  
Aprender a aprender  
gracias a una grabación.
2.  
Sueño del cuerpo.  
Despertar de la conciencia.
3.  
Cuando tu cerebro es  
una cámara fotográfica.
4.  
Cuando tu cerebro es  
un proyector de cine.
5.  
Por qué cambiar de conciencia  
equivale a cambiar de cerebro.
6.  
La automatización.
7.  
El tiempo y los obreros del sueño.
8.  
Todo este trabajo por un examen.



**APRENDER A APRENDER  
GRACIAS A UNA GRABACION**

Olvidé contarte que, aunque no tenía teléfono, el libro de cristal me había dejado un grabador. Para ayudarte, amigo terrícola que has decidido partir para explorar tu cerebro, te recomiendo improvisar una grabación de los varios entrenamientos que encontraras en este capítulo y los siguientes. Si decida no grabar tus ejercicios, entonces, ármate de un reloj y escribe en cuadros grandes colgados a la pared las etapas cronológicas de cada uno.

Antes de empezar a escuchar (o practicar), acomódate en el mejor sillón que tengas (gráfico 1). O sino, en la mejor cama, o en la mejor silla. La condición para acelerar tu cerebro es hacer dormir tu cuerpo para que tu conciencia esté más despierta que de costumbre. Cuando tu cuerpo se relaje, tus piernas y brazos se aflojarán, lo mismo que tu nuca. Por eso, es necesario que tus piernas, tus brazos y sobre todo tu nuca estén apoyados. Prepara también este libro sobre un almohadón o una mesa, de manera tal que no hagas ningún esfuerzo para retenerlo sino solamente para dar vuelta las páginas.

(Si decides hacerte una grabación es esencial que grabes el archivo de sonido con tu voz, para reforzar la autosugestión).

Durante siete minutos vas a mirar la figura del gigante de piedra acostado (gráfico 2). El camino que ves y que sale de su pie derecho, es el camino de la relajación. Más tarde, aprenderás a hacerlo en tres minutos, ya que siete serán una pérdida de tiempo. Y en una semana, lo harás en sólo un minuto.

Cuando tu cuerpo esté bien dormido y tu conciencia bien despierta, comenzará el verdadero trabajo.

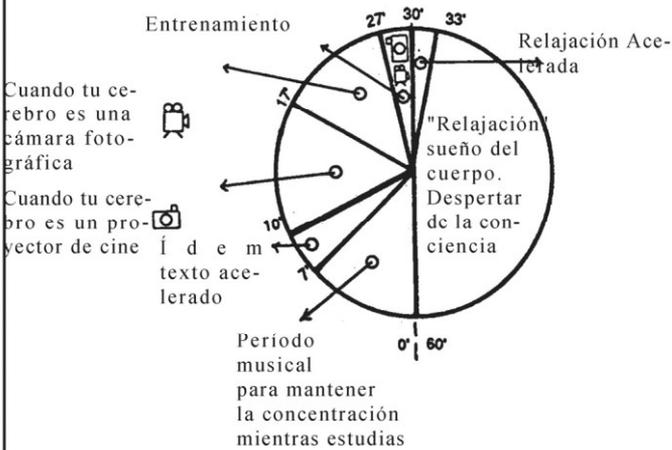
Mira esta página extraña (gráfico 10c) que tiene solamente un gran círculo rodeado de otros siete más pequeños. Si te dijera que te miras a ti mismo no me creerías, pero algún día comprenderás.

¿Eres capaz de imaginar? ¿Lo crees verdaderamente? ¿Qué pasará en tu cerebro, qué batalla vas a librar contra ti mismo? Te pido que formes una imagen visual y la aprisiones en tu cerebro durante siete minutos, sin dejar que la perturbe las oleadas de

ideas, imágenes y palabras que tienes habitualmente. Además, deberás tener los ojos bien abiertos mirando el círculo negro.

## ¿QUÉ GRABAR?

### GRÁFICO 1 CÓMO APRENDER A APRENDER CÓMO ESTUDIAR GRACIAS A ESTE MÉTODO



## CÓMO ESTUDIAR



## **SUEÑO DEL CUERPO, DESPERTAR DE LA CONCIENCIA**

¿Sabes manejar? ¿Sí? Entonces cierra los ojos e imagina que lo estás haciendo. Haz los movimientos reales de poner tus manos sobre un volante imaginario y tu pie en el acelerador. Pide a un amigo que mida con una cinta métrica los movimientos que haces. Después ve a tu auto y repite los mismos movimientos midiendo otra vez. ¿Qué compruebas? Que si eres un buen conductor, los movimientos habrán sido los mismos con un centímetro de diferencia como máximo. ¿Qué significa esto? Que a partir del momento en que se automatizan los movimientos, el objeto real desaparece y el cerebro reconstruye en sí mismo las formas y las dimensiones de ese objeto. Un buen pianista puede imaginar los movimientos de los dedos en la ejecución de una obra e incluso reproducirlos, exactamente, arriba de una mesa. ¿Sabes que posees dos cuerpos? Un cuerpo real, que se mueve y sirve para llevar tu cerebro, y un cuerpo imaginario, es decir, aquél que está representado en tu cerebro. Allí están grabados todos los movimientos que has hecho. Por la percepción y las representaciones, tu cerebro se ha organizado como un robot mental que puede reproducir todos tus movimientos. En la práctica, a cada músculo, a cada articulación, a cada segmento de piel corresponde una parte más o menos grande de tu cerebro. Cuando estás hablando, tu cerebro utiliza sólo seis partes: la audición, la visión, la comprensión, la emoción, el habla, la escritura.

¿Y todo el resto? ¿Para qué sirve? Para perturbar.

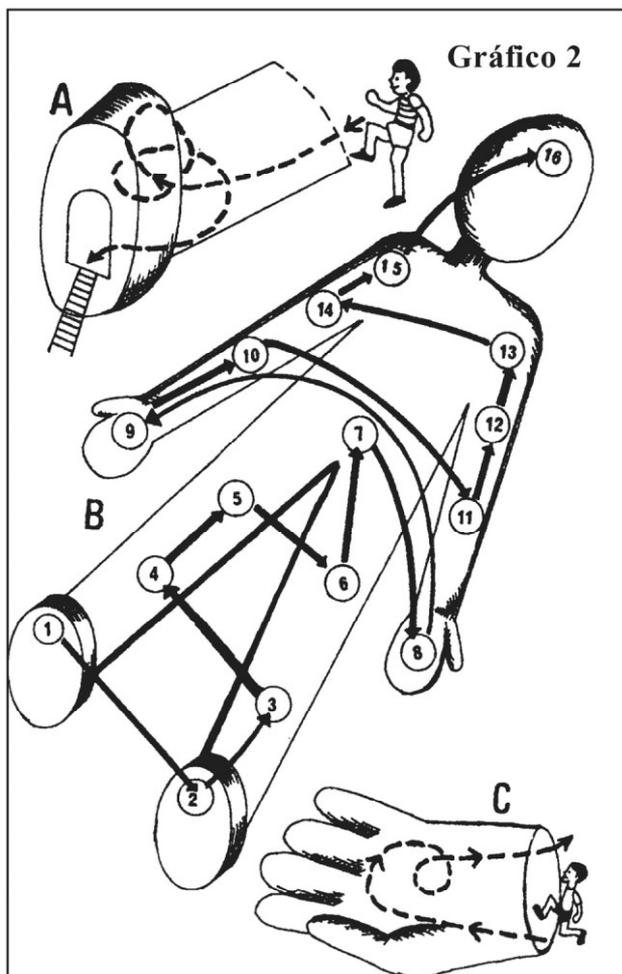
Recibes millones de informaciones para formar todas tus sensaciones, y tu cerebro está poco habituado a clasificarlas y organizarlas.

La relajación te permitirá hacer dormir al robot mental que se agita en tu cerebro, y ordenarle a toda la energía de concentración de que dispones, que se concentre en las zonas que deben trabajar. (Estas zonas serán distintas según qué debas aprender).

Toda la energía que recuperarás haciendo dormir lo que es inútil en tu cerebro te dará tal poder de concentración, que cuando

te hable de los obreros del sueño, comprenderás cuán importante es. Aprende a relajar tu cuerpo para despertar tu conciencia (gráfico 2). Mira el dibujo (2a): te pide que veas tu pie derecho desde adentro.

Trata un poco, pero no mucho. Atención, sigamos el camino de relajación paso a paso. Mira bien en tu imaginación la parte del cuerpo de que se trata y oblígala a quedarse inmóvil, a hacerse cada vez más pesada. Pero, si es mejor para ti, hazlo exactamente en el orden siguiente y no lo cambies nunca (2b).



Comienza con el pie derecho. Relajado, cada vez más pesado. Pasa ahora al pie izquierdo. Relajado, pesado. Haz subir la relajación por las dos pantorrillas hasta las rodillas.

Sigue relajándote, haz pesados los muslos hasta las caderas.

Relaja el bajo vientre.

Pasa ahora a la mano izquierda, a la que mirarás desde su interior (2c). Relájala, hazla pesada.

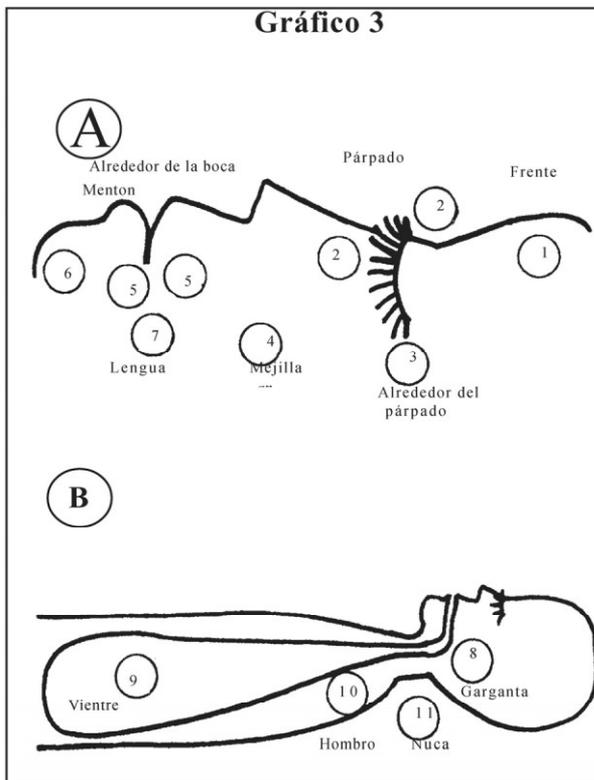
Pasa a la mano derecha.

Relaja y siente pesados los antebrazos hasta los codos.

Relaja los brazos hasta los hombros.

Haz que tus hombros se sientan pesados.

Pasa al dibujo de la cabeza (gráfico 3a).



Concéntrate ahora en tu frente para relajarla.

Relaja los párpados...

Déjalos que se hagan pesados. Después, todos los músculos que rodean tus ojos.

Tus mejillas se hacen pesadas, relajadas, calmas, tranquilas.

Tu mentón se vuelve pesado, tanto, que tu boca se entre-abre un poco. Pon toda tu atención en la boca. Tu lengua se hace pesada. Toda tu conciencia está en tu boca.

Cuenta uno, dos, tres, y traga saliva.

Mira el dibujo del busto (3b).

La conciencia acompaña tu saliva en su trayecto; te deslizas al interior de ti mismo; sientes tu garganta ensancharse, relajarse. Viajas hasta tu propio vientre en el que descansas, rodeado de calma, de calor, de tranquilidad, perfectamente distendido.

Empiezas a sentir cierto calor que viene de tu ombligo. La relajación se extiende a tu columna vertebral, a los músculos de tu espalda. Alcanza la nuca que se distiende completamente y te encuentras perfectamente relajado, calmo y tranquilo.

Atención: Por reflejo tienes ganas de dormir, pero resiste, obliga a tu conciencia a permanecer despierta, cada vez más despierta.

Abre tus ojos sin mover tu cuerpo; trata de dejar tu cerebro relajado, sin pensamientos, sin emociones, ni palabras inútiles.

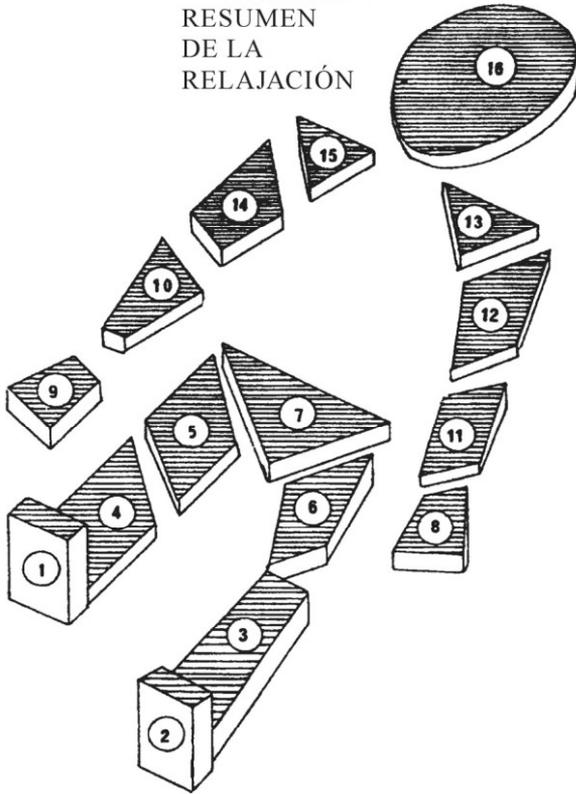
Estás en el estado que llamaremos:

"SUEÑO DEL CUERPO, DESPERTAR DE LA CONCIENCIA".

Vamos a resumir la relajación tal como la ves en la página del (gráfico 4).

*Pie derecho/ pie izquierdo/ las dos pantorrillas/ los dos muslos/ el bajo vientre/ la mano izquierda/ la mano derecha/ los dos antebrazos/ los dos brazos/ los dos hombros/ la frente/ los párpados/ los músculos alrededor de los ojos/ las mejillas/ la boca/ los músculos alrededor de la boca/ el mentón/ la conciencia en la boca/ la lengua ensanchada/ tragar la saliva al decir 3/ 1, 2, 3, tragar/ deslizarse por la garganta/ calor en el vientre, bienestar/ relajar los músculos de la espalda/ la nuca/ abrir los ojos.*

**Gráfico 4**  
RESUMEN  
DE LA  
RELAJACIÓN



¿Sabes por qué te pedí seguir siempre el mismo trayecto de relajación? Porque la memoria necesita repetir las cosas siempre idénticas, un poco cada día, para poder automatizarlas. Cuando este trayecto de relajación se haya automatizado, podrás hacerlo en tres minutos, y más tarde en treinta segundos, con la misma eficacia.

Recuerda que la automatización es también velocidad y virtuosismo.



## ***CUANDO TU CEREBRO ES UNA CÁMARA FOTOGRAFICA***

El recuerdo de mi madre me había convencido: debía cambiar de conciencia para cambiar de cerebro: "Aumenta tu concentración y el tiempo se reducirá". Ésta es la conclusión fácil de decir, pero no tan fácil de hacer. Un día, mi madre encontró a mi hermano Uriel sentado, mirando una llave antigua y sin valor. Uriel tenía también una cámara fotográfica en la mano y lo que detuvo a mi madre fue el silencio. ¡Era tan raro que mi hermano no hiciera ruido, no cantara, no imitara a un político! Era realmente una gran anomalía, o peor, una enfermedad.

Le pregunté a mi hermano el por qué de su comportamiento tan anormal. "Shhhhh", me contestó. Mi madre y yo nos miramos. Creíamos que esa expresión no existía en el vocabulario de Uriel. Insistí, y éste nos miró como si fuéramos dos extraterrestres. Su mirada era lúcida, pero lejana.

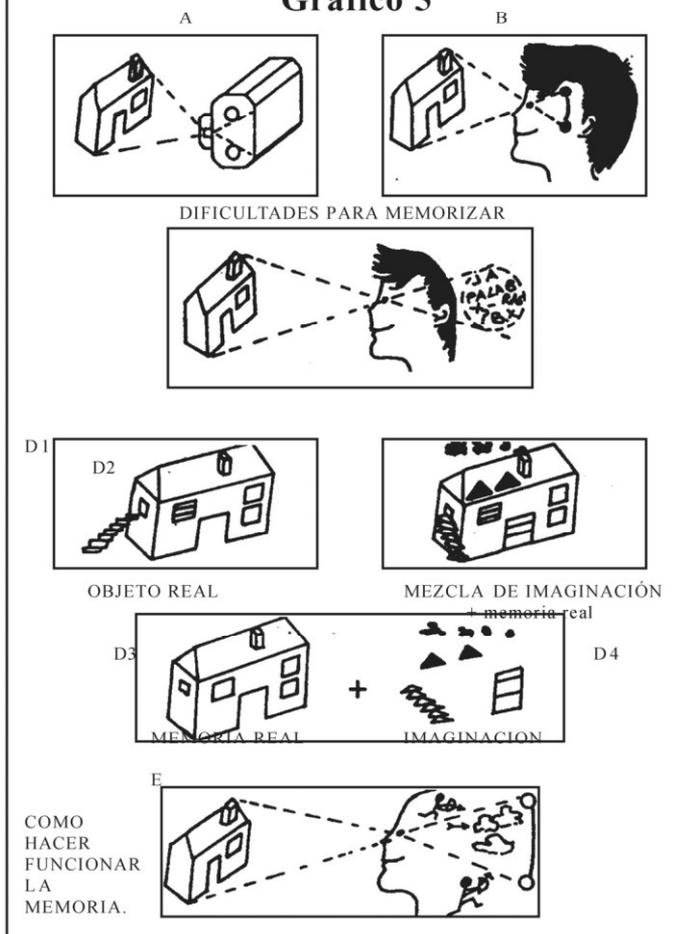
Duró poco, no se asusten. Antes de que mi madre y yo fuéramos a visitar la bodega de licores, temiendo lo peor, Uriel nos explicó: "Mamá, ¿dijiste que el hombre fabricaba aparatos que lo imitaban? Quise descubrir lo que una cámara fotográfica imitaba del hombre. Por eso, desde hace una hora, juego a la máquina fotográfica". Mi madre suspiró, resignada, y nos propuso una lección que se llamaba "el hombre, aparato fotográfico". Nuestra vacilación fue breve ya que nos dio a elegir entre esta lección o una porción de tarta de manzanas.

Mi madre nos explicó: "¿Saben que el hombre funciona como un aparato fotográfico? ¿No? Entonces miren". Y dibujó rápidamente sobre un pizarrón dos figuras, A y B (gráfico 5). "Miren la casa que está delante del objetivo de la cámara (5a). La imagen de esta casa parece hacerse pequeña para entrar en el objetivo. En éste se agranda y se imprime sobre una película.

Qué hay sobre la película, poco importa. Una historia de gelatina y ciertas sales que la transforman casi en papel secante. Este papel absorbe la imagen, y eso es lo que nos interesa.

# COMO FUNCIONA LA MEMORIA

## Gráfico 5



Mira el dibujo B. La misma casa se hace pequeña para entrar por los ojos del personaje y se proyecta en el fondo de su cerebro, donde hay como una película fotográfica que la absorberá.

No, Miguel, cállate. Sé que vas a decirme que, si esto fuera cierto, cuando quisieras recordar un mapa geográfico bastaría buscar la foto en tu memoria y podrías recordar si el monte Kilimanjaro está en la Patagonia o el río Amazonas pasa por el desierto de Arabia. Que el cerebro no sea tan simple como un apa-

rato fotográfico, es culpa nuestra, no depende más que de nosotros mismos. ¿Saben ustedes que hay muchas personas en este planeta que aprenden con la memoria fotográfica y retienen a primera vista cientos de páginas de libros? ¡Son capaces de decir cuál es la tercera palabra escrita en la octava línea de la cuadragésima tercera página de un libro leído hace muchos años! Esto se llama memoria fotográfica. No, es inútil intentar conseguirla: el esfuerzo es demasiado grande en relación a la pobreza del resultado.

Hay pocas cosas que merezcan realmente ser recordadas profundamente.

¿Por qué tu cerebro no funciona como me dices, Miguel?

Haz una experiencia. Vamos a hacer silencio durante un minuto mientras miramos esta llave.

.....  
¿Quién, realmente, hizo silencio?- nos dijo mamá.

Ninguno de los tres.

Es cierto que no dijimos ni oímos una palabra. Pero tú, Miguel, ¿Has sido capaz de acallar tu propio cerebro? ¿Te das cuenta de la conversación permanente, del ruido de las imágenes que han pasado por tu cerebro? Éste, en cuanto le pides silencio, se porta igual que cuando miras televisión con tu hermano, y, utilizando el control remoto, intentas ver el partido de fútbol, los bailarines de rock y la última película sobre la guerra de las galaxias.

Mira el dibujo (5c): tu cerebro está lleno de frases, de palabras; te hablas a ti mismo y lo que imaginas se mezcla tanto con la realidad que ésta no puede grabarse en la placa fotográfica de tu memoria. ¿No me crees?

Hagamos una experiencia. Miren, mis jóvenes aficionados a la tarta de manzana... Dibujo una figura, una casa (D1); obsérvenla y cierren los ojos.

Ahora la tapo con una hoja de papel y tú, Miguel, ven a dibujarla (figura D2).

Ahora comparemos el original y tu copia.

¡Ah, sí! ¡Debería obligarte a tragar una porción de tarta por equivocarte! En el techo hay tres ventanas, en la fachada falta una (debe ser una ventana movable...) pero lo más divertido es la escalera. Has debido creer que es como uno de tus aviones de

geometría variable: has transformado una escalera caracol en escalera recta. ¡Qué mal arquitecto serías!

Observa el dibujo (D3). Es la parte de la casa que tu cerebro realmente ha fotografiado. Pero como éste no es solamente un aparato sin inteligencia sino, sobre todo, un animal de múltiples facetas, ha sentido la necesidad de completar lo que la foto no retuvo. Por ejemplo, ha hecho una asociación de ideas: la chimenea produce humo, por lo tanto, en tu foto imaginaria, añadiste una nube de humo. Ya ven, así es como la realidad se transforma en imaginación (D4).

¡Ya lo sé, cállense! Van a preguntarme cómo llegar a ser una cámara fotográfica...

Miren la figura E. Imaginen que van a emplear pequeños cazadores para suprimir todas las nubes de su imaginación, hacer que la placa fotográfica de la memoria absorba completamente la imagen.

Pueden inventar cazadores o una aspiradora que absorbe todas las palabras, las frases, las conversaciones con ustedes mismos. El objeto es que en su cerebro se haga el mismo vacío que se hace en una cámara fotográfica. Éste es el secreto esencial. No admitan más las fantasías de su cerebro, impónganle silencio y vacío. Cuanto más se lo exijan más obedecerá".

Uriel aprovecha el silencio para insinuar: "Cuanto menos tengamos que trabajar más tiempo tendremos para jugar..." Y mamá añadió: "O mejor aún, aprenderán mucho más sin modificar el tiempo de trabajo, antes de jugar".

Reabro los ojos y miro mi escritorio. Sí, los personajes tallados han vuelto a cambiar de lugar. Me dormí sin darme cuenta y mi memoria me devolvió esta escena con la cámara fotográfica cuya importancia no había comprendido hasta ese momento.

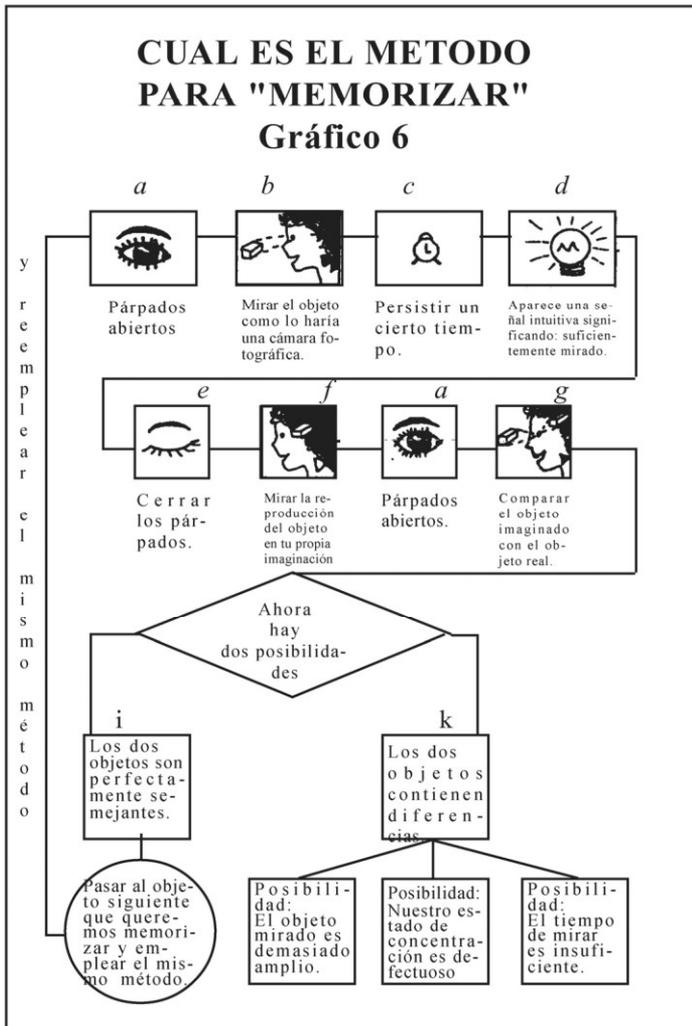
Ahora quiero salir de esta jaula dorada, de este puente entre dos segundos al que me ha traído el libro de vidrio. Debo hacer todo lo posible para transformarme en cámara fotográfica.

Ahora intentaré escribir la fórmula de la memorización. (gráfico 6)

A, abro los ojos;

B, miro el objeto (pueden ser palabras escritas, dibujos, fórmulas matemáticas, objetos, un personaje que se mueve, poco importa) y debo mirarlo como lo haría una cámara.

C, ¡hola, atención! Necesito cierto tiempo para dejar que la imagen se impregne en el papel secante de mi memoria, (¿te acuerdas de esas viejas cámaras fotográficas de los primeros tiempos, cuando era necesario que nuestros antepasados quedaran inmóviles durante varios minutos?)  
D, un cierto tiempo, ¿pero, cuánto?



Evoco de nuevo la imagen de mi madre, un día en que mi hermano y yo, jugando a la pelota, tirábamos a ver quién la acercaba más a la marca que habíamos hecho. En un momento dado, mamá se acercó y nos dijo: "Hijos, ¿tienen ustedes un aparato automático capaz de calcular el peso de la pelota, la trayectoria que debe hacer, la resistencia del viento? ¿Lo tienen?".

Respondíamos a coro: "¡No!" Entonces, explíquenme cómo hacer para tocar la marca casi la mitad de las veces que tiran la pelota". Nos miramos con mi hermano con los ojos abiertos como platos. "Sin embargo, -continuó ella-, ustedes tienen ese aparato en su cerebro, pero en lugar de estar hecho de elementos electrónicos, está hecho de células nerviosas. Ya sé que no tiene pantalla para ver los resultados, como en la pequeña calculadora que emplean cuando no tienen ganas de recordar las tablas de multiplicar. ¿Qué pasa? En el inconsciente todo se calcula sin que ustedes lo sepan. Y aparece una señal que los adultos llaman "intuitiva" porque no saben cómo llamarla. Si ustedes obedecen esa señal que quiere decirles: "Está bien; ya envié a tus músculos el resultado de mis cálculos y están tensos como hace falta". Si ustedes obedecen esa señal intuitiva y lanzan la pelota en ese momento, ésta tocará el objetivo. Si, por el contrario, no la escuchan e intentan con su razonamiento centrarla "más bajo, más fuerte", la pelota irá a tres metros del objetivo. Ustedes tienen en sus cerebros un ordenador fabuloso que calcula todo lo que necesitan. Escuchen este ordenador; les dirá: "Ya está bien, acabas de grabar en la placa fotográfica". Al mismo tiempo, esta señal provocará en ustedes un estado de satisfacción y seguridad. Y, entonces, ustedes sabrán: "Ya está, acabo de retener todo".

Vuelvo ahora a tratar de resumir la fórmula de la memorización:

A Los ojos abiertos.

B Mirar el objeto como lo haría una cámara fotográfica.

C Un cierto tiempo.

D Hasta que la intuición me diga: "Ya es suficiente, ya has fotografiado".

¿Y después? ¿Debo admitirlo sin verificar? No, voy a aplicar el test que mamá nos enseñó.

E Cierro los ojos.

F Recreo en mi memoria la fotografía del objeto lo más precisa posible.

A Reabro los ojos.

G Comparo el objeto real y la foto que hice.

H Simple: no hay más que dos posibilidades (como la tarta de manzana: la hay o no la hay para la merienda).

I Primera posibilidad: el objeto real y mi fotografía son perfectamente idénticos. (Sigán la guía, perdón... la flecha).

J Cambio el objeto (por ejemplo, la fórmula matemática por retener y rehago el mismo trabajo. (Simple, ¿no?).

K ¡La catástrofe de las catástrofes, hay diferencias!

¡En qué lío me he metido! - diría Uriel - Busquemos de quién o de qué es la culpa.

X Puede ser que haya sido un glotón (Sólo por una vez) y que el objeto era demasiado grande para poder fotografiarlo bien.

Y O he sido perezoso, o no he utilizado la aspiradora suficientemente bien y no he limpiado mi cerebro cada vez que fue necesario.

Z O me dejé engañar; estaba tan apurado o tan poco motivado, que produjo una falsa señal intuitiva y corté antes de que apareciera la señal real. Supongamos que es el primer caso: el objeto era demasiado grande para mi pequeña memoria.

M Voy a separar el objeto en pequeños trozos, (por ejemplo, si es un mapa, aislaré una parte de la costa o una provincia).