

Revista Internacional de Parapsicología

## COMUNICACIONES DE PARAPSIKOLOGÍA



Editora responsable: Dora Ivniskey

Dirección postal:

Zabala 1930

1712 Castelar

Prov. de Buenos Aires

República Argentina

E-mail: [nkreiman@arnet.com.ar](mailto:nkreiman@arnet.com.ar)

[doraiv@hotmail.com](mailto:doraiv@hotmail.com)

[www.iespana.es/NaumKreiman/index.html](http://www.iespana.es/NaumKreiman/index.html)

**Número 17**

**Marzo de 2008**

### SUMARIO

|   | Página |
|---|--------|
| La calavera de cristal  |        |
| <i>José Feola.....</i>  | 3      |
| Aprendizaje y desarrollo de la percepción<br>extrasensorial ..... | 12     |
| Libros .....  | 30     |
| Ciencia y Educación .....   | 31     |
| Publicaciones recibidas .....                                     | 34     |

---

Es una publicación del Instituto de Parapsicología

---

# LA CALAVERA DE CRISTAL

Por JOSÉ MARÍA FEOLA

Cuando nos referimos a “la” calavera de cristal, no es porque exista una sola calavera de cristal en el mundo, sino porque esta es la única calavera de cristal de cuarzo que merece el calificativo de perfecta. Al presente se encuentra en poder de su dueña, Anna Mitchell-Hedges, hija adoptiva del gran explorador británico F. A. Mitchell-Hedges.

Hay varios enigmas, los cuales deseamos presentar al lector.

En primer lugar, no tenemos ninguna certeza acerca de adonde la calavera fue encontrada. Mitchell-Hedges menciona la calavera en la primera edición de su autobiografía, *Danger My Ally (El peligro mi aliado)*, publicada en Inglaterra en 1954 por Elek Books Ltd. El capítulo primero del tercer libro se titula *The Skull of Doom and a Bomb (La calavera de la muerte y una bomba)*. Traduzco “Doom” como “Muerte” porque en general se asocia a la calavera con la muerte, pero es interesante destacar que “doom” también puede traducirse como “juicio”, “destino”, “decisión”, o “ruina”. La página al principio del capítulo tiene una fotografía de la calavera con la siguiente leyenda: “LA CALAVERA DE LA MUERTE, de por lo menos 3600 años de antigüedad, y que llevó aproximadamente 150 años para tallar con arena de un cristal de roca pura casi tan dura como el diamante. Las historias que se cuentan dicen que fue usada por el alto sacerdote de los mayas para concentrarse y desear la muerte. Se dice que es la encarnación de todo el mal; varias personas que se han reído cínicamente de ella han muerto, otras se han enfermado seriamente.”

Mitchell-Hedges no dice nada acerca del origen de la calavera. Por el contrario, dice antes de iniciar un viaje en

1947: “Llevamos también con nosotros la siniestra Calavera de la Muerte de la cual tanto se ha escrito. Cómo llegó a mi poder, tengo razones para no revelarlo.”

Por si esto fuera poco, en posteriores ediciones de *El Peligro mi Aliado* toda referencia a la calavera (y foto por supuesto) fue eliminada (por ejemplo, edición por Little, Brown & Co., 1958) y nadie sabe cómo ni por qué.

Debemos entonces escuchar la historia del hallazgo contada por Anna Le Guillon Mitchell-Hedges, hija adoptiva del explorador y frecuente acompañante en sus expediciones. En una nota fechada el 17 de febrero de 1968 y dirigida a Frank N. Dorland, sin duda el estudioso más profundo de la calavera, Anna dice: “La Calavera de Cristal de Roca apareció primero en una expedición a Lubaantum (sic) en 1926. Fuimos durante 1926, y partimos antes de la estación lluviosa de 1927.

“Encontramos el edificio, y estábamos excavando en el templo, moviendo una pesada pared que había caído sobre el altar. Esto llevó algún tiempo porque las rocas eran tan pesadas que solo podíamos mover unas seis por día y terminábamos completamente agotados.

“Yo encontré la Calavera enterrada debajo del altar, pero pasaron tres meses antes de encontrar la mandíbula cerca de ocho metros más lejos.

“En esta expedición éramos:

Mi padre (fallecido)

Yo misma

Jane Houlson (fallecida), secretaria de mi padre

Capitán Joyce (fallecido), Museo Británico

Dr. Gann

Lady Richmond Brown (fallecida)

Firmado: A. Mitchell-Hedges

Hay muchas historias acerca de cómo se encontró la calavera de cristal. Como dice Sibley Morrill (*Ambrose Bierce*,

*F. A. Mitchell-Hedges and the Crystal Skull*, San Francisco, Cadleon Press, 1972), “ninguna de ellas es de alguna consecuencia, excepto por el hecho de que Mitchell-Hedges siempre rehusó revelar la respuesta. Algunas historias dicen que la encontró en un templo maya en una isla cerca de la costa de Honduras. Otras dicen que el templo estaba en Honduras o en Méjico o en Honduras Británica (ahora Belice). Y otras suenan como si se hubieran originado en la mente de Edgar Rice Burroughs y tienen tantos hechos para sostenerlas como la historia de Tarzán de los Monos.”

Anna Mitchell-Hedges ha dicho en varias oportunidades que ella encontró la calavera en la gran ciudad maya de Lubaantun cuando su padre, el Dr. Thomas Gann y otros estaban trabajando allí en 1927 (ellos habían descubierto la ciudad en 1924). Sigamos a Morrill en su narración: “Las circunstancias eran éstas. Ella tenía 17 años y se estaba recuperando de un severo ataque de malaria, una enfermedad que tiene un efecto deprimente. La maleza de la jungla que cubría el lugar había sido recientemente quemada. Así que Anna (su seudónimo era Sammy) caminaba alrededor, acompañada por otros miembros del grupo, de pronto vio la calavera, limpia de cenizas y de tierra, reposando en un lugar descubierto tan poco llamativo como lo sería un diamante de 5,2 Kg. ubicado sobre una mesa de caoba sin ningún otro objeto alrededor.

“Por supuesto el hallazgo grandemente levantó su espíritu, especialmente que ese día era su cumpleaños. Pero en términos de la luz que el informe arroja sobre cómo Mitchell-Hedges realmente encontró la calavera, el resultado es cero.

“De la historia uno podría deducir que Mitchell-Hedges la había encontrado antes en el lugar y la había acomodado de tal manera que su hija la encontrase y con el fin de aliviar su mente de los problemas que la afectaban. Pero en lo que concierne a donde y cuando realmente Mitchell-Hedges la había encontrado, no tiene ningún sentido. Porque si la hubiese encontrado en ese lugar, ¿por qué sería que ni el Dr. Thomas

Gann, ni Lady Richmond Brown, una amiga íntima del explorador, ni el capitán T. A. Joyce del Museo Británico, todos los cuales estaban supuestamente allí, nunca mencionaron un tal descubrimiento? Y, por supuesto, ¿por qué Mitchell-Hedges mismo, quien tenía por lo menos los conocimientos de publicidad de un inteligente amateur, nunca dio a publicidad el descubrimiento de un precioso objeto como la calavera tan temprano como era posible?”

Los investigadores Joe Nickell y John P. Fischer, después de dos años de estudios sobre la calavera, publicaron un artículo en FATE (julio, 1984) en el cual concluyen, después de recibir una respuesta por escrito de Anna Mitchell-Hedges, que ella en realidad “no tiene la más mínima idea de cuándo, ni siquiera dónde, la calavera fue encontrada.”

Mi encuentro con la calavera de cristal se produjo en enero de 1968. Yo era entonces el presidente de la Asociación Californiana de Estudios Psíquicos, y como tal, Frank Dorland me invitó a visitar su casa con dos directores de la Asociación para ver la calavera. Frank la había tenido en su poder desde 1964 a fin de efectuar investigaciones de diversa naturaleza. Junto con Don y Carol McQuilling llegamos a la casa de Frank y Mabel Dorland, donde nos esperaban en compañía de Sibley Morrill, un escritor que inmediatamente me pareció un hermano gemelo de Arturo Conan Doyle. Frank era el conservador del Museo de Oakland y un experto en el estudio de pinturas y objetos de arte. Él y su esposa Mabel se interesaban especialmente en pinturas, íconos y otros objetos religiosos.

Todos caímos bajo el encanto de la joya, como Morrill llamaba a la calavera. Con el entusiasmo del momento, Morrill sugirió que fuéramos a San Francisco a invitar a una joven psíquica, Elizabeth Steen, a venir y tratar de obtener impresiones. Así lo hicimos. Elizabeth inmediatamente entró en resonancia con la calavera y expresó lo que experimentaba mientras Frank grababa sus palabras. Ella veía mucha sangre y



F. A. Mitchell-Hedges



Anna Mitchell-Hedges



Reconstrucción del  
rostro de la Calavera  
de Cristal

mucha gente muerta. Morrill también vio algo y los McQuilling y yo coincidimos en que algo como una nube negra se movía hacia arriba dentro del cristal.

Dorland y Morrill vinieron a Berkeley y dieron una charla sobre la calavera. Frank contó acerca del sonido muy agudo de campanillas que no se había escuchado antes, como así también las pisadas de un invisible animal del tamaño de un puma. Las

campanillas fueron también escuchadas por Morrill. Mabel Dorland escuchó el sonido como de una pelota rebotando repetidamente en una superficie dura.



Vista lateral de la Calavera de Cristal.



Vista de la Calavera de Cristal de  $\frac{3}{4}$  de frente.

Tres sensitivos visitaron la casa separadamente y coincidieron –notablemente– en tres puntos: (1) muchas campanas repicando ruidosamente; (2) gente y edificios que

daban evidencia de vestidos y arquitectura latinoamericana; y (3) un carro de madera con ruedas todas de madera que sugería gran antigüedad.

Morrill presentó sus estudios que sugerían el origen maya de la calavera, pero también agregó que podía ser tan antiguo como la más antigua civilización del mundo.

Frank Dorland mostró una colección increíble de fotografías tomadas por él en su estudio. Algunas de ellas, tomadas enfocando a diversas profundidades, mostraban figuras extrañas, múltiples pequeñas calaveras, y en una de las transparencias se veía claramente, como desde un costado, *El Pensador* de Rodin. [Hemos estado en contacto con Frank, a quien solicitamos esas fotos, pero solo hemos conseguido las que se publican aquí, posiblemente porque serán publicadas en forma de libro].

Es interesante destacar, como lo hace Dorland en su libro *Holy Ice – Bridge to the Subconscious (Hielo Sagrado – Puente al Subconsciente)* (St. Paul, Minnesota: Galde Press, 1992), que las reacciones de sensitivos o comunes mortales en presencia de la calavera son muy diversas y a veces extrañas. El primer ejemplo es de un amigo de Sibley Morrill.

Aunque fuimos muy amigos hasta su muerte, en 1976, y que me había contado varias experiencias con la calavera (o que él atribuía a la joya), como un fuego que se inició en el piso del auto cuando iba por la carretera y que lo obligó a detenerse, sin embargo no me había contado una experiencia que relata Dorland en su libro, aparecido varios años después de la muerte de Morrill. Un editor compañero de trabajo de Morrill fue a ver la calavera, según Frank con la intención de escribir una exposé. “De pronto,” dice Dorland, “el cuarto estaba completamente muerto, silencioso. El editor estaba mirando directamente a los ojos de la calavera y parecía estar en trance. Un poco después así lo probó, porque empezó a murmurar juramentos y a hablarse a sí mismo en una jerga ininteligible.



“Empecé inmediatamente a interferir con su estado mental moviéndome alrededor y haciéndole preguntas directas. Estas distracciones interrumpieron su trance. Con una mirada inquisitiva me preguntó por qué lo había alumbrado con esa luz relampagueante que lo había dejado ciego y confuso. En 15 minutos volvió a la normalidad y antes de irse me negó a mí y a sí mismo que algo desusado había ocurrido.”

Otra importante experiencia sucedió con el autor de un libro popular sobre la calavera, Richard Garvin, quien llegó a la casa de los Dorland en busca de información adicional para su libro *The Crystal Skull (La Calavera de Cristal)* (Doubleday, 1973; Simon & Schuster, rústica, 1974).

“Después de una breve discusión sobre correcciones y ediciones al libro, Garvin se sentó calladamente mirando a la calavera. Entonces dijo: ‘Me pregunto qué es lo que eres realmente. Me pregunto qué significas.’ Entonces se empezó a agitar y exclamó, ‘Pienso que está tratando de hablar. ¡Mire! ¡Está tratando de decirme algo, pero está sangrando. Está sangrando por la boca!’”

“Calmamos a Mr. Garvin lo mejor que pudimos, y pronto volvió a la normalidad.

“Pensé que esta experiencia con Garvin y la calavera fue muy interesante porque los dientes de arriba y adelante tienen marcas debidas a un accidente ocurrido largo tiempo atrás. ¿Fue esto lo que causó la extraña reacción de Garvin? Este estaba disgustado porque creía que la calavera trataba de contestarle y no podía porque estaba lastimada.”

Continúa Dorland: “Garvin tuvo varias experiencias en trance o semi-trance que observé cuidadosamente durante nuestra asociación. Desgraciadamente, él nunca parecía recordar ninguna de ellas y más tarde negó que hubieran realmente sucedido. En programas de radio y televisión dijo que nunca había visto nada fuera de lo normal cuando vio la calavera. En la conclusión de su libro, *The Crystal Skull*,

escribió: “Nunca he sido capaz de presenciar ninguno de esos fenómenos.””

Hay otras dos calaveras de cristal, una en el Museo del Hombre de París y la otra en el Museo Británico en Londres. La de París es más pequeña y no se compara en calidad con las otras dos. La del Museo Británico es en cambio casi idéntica en tamaño a la de Mitchell-Hedges, y mucho se ha discutido acerca de si una es la copia (imperfecta) de la otra o si son siquiera contemporáneas. La primera discusión apareció en un famoso artículo publicado en el número de julio de 1936 en la revista MAN y ha continuado hasta Dorland pasando por los autores ya citados. Una historia completa aparece en el libro *The Message of the Crystal Skull*, por Alice Bryant y Phyllis Galde (St. Paul, Minnesota: Llewellyn Publications, 1991). De las dimensiones se deduce que la calavera es de mujer, y gracias a la reconstrucción forense obtenida por Dorland tenemos una idea del rostro del original. Dorland también obtuvo una cara similar (antes de obtener la versión forense) en sus meditaciones. Una opinión es que la calavera del Museo Británico no está terminada; la prueba está en los detalles de los dientes y en el hecho de que la calavera de Mitchell-Hedges tiene la mandíbula inferior separable. Esto conduce a varias hipótesis acerca del uso de la calavera. Dos pequeños orificios en la base del cráneo permiten balancear la calavera perfectamente, de manera que moviendo la mandíbula inferior parece que hablara, al tiempo que se puede mover como afirmando. La calavera podría haber sido usada como un oráculo, o como una deidad, o simplemente para asustar a los presentes y forzarlos a pagar sus impuestos. Pero hay más: Dorland descubrió que tallada debajo del paladar hay una superficie plana similar a un prisma de 45 grados. Iluminando la calavera desde abajo, ¡salen rayos de luz por los ojos! No es difícil imaginar el efecto que la calavera tendría cuando suspendida sobre el altar y con llamas por debajo escondidas de los presentes, moviendo la mandíbula una voz (¿hombre o mujer?) hablaba a los presentes.

Pero hay un punto muy interesante que podría vincular el sistema de numeración de los mayas con la calavera de cristal.

Como lo describió el profesor Sylvanus Grisworld Morley en su gran obra *The Ancient Maya* (Stanford University Press, Stanford, California, 1946), los mayas, como nosotros, tenían dos notaciones diferentes para escribir sus números: (1) numerales de puntos y rayas que pueden compararse a nuestro sistema de numeración romana, y (2) los numerales de cabezas variantes, que pueden compararse a nuestra notación arábica.

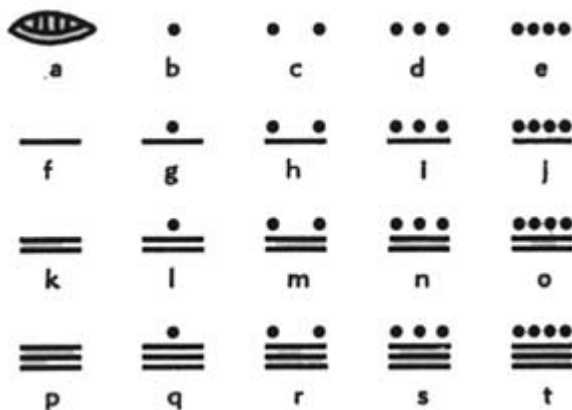


Figura 1.- Glifos para los números 0 y I al XIX inclusive en rayas y puntos, la “notación romana” de los mayas: a) cero; b) I; c) II; d) III; e) IV; f) V; g) VI; h) VII; i) VIII; j) IX; k) X; l) XI; m) XII; n) XIII; o) XIV; p) XV; q) XVI; r) XVII; s) XVIII; t) XIX.

La figura 1 muestra los glifos que representan los números 0 y del I al XIX inclusive en puntos y rayas (“notación romana” de los mayas).

Nótese en la figura que el sistema maya era superior al romano en dos aspectos. Para escribir los números del I al XIX inclusive en notación romana es necesario emplear tres símbolos, las letras I, V y X, y dos operaciones aritméticas, suma y resta: VI es V más I, pero IV es V menos I.

En cambio, la notación maya de puntos y rayas permite escribir los números I al XIX inclusive utilizando sólo dos

símbolos, el punto y la raya, y una sola operación aritmética, la suma.

La segunda notación empleada por los mayas antiguos para escribir sus números consistía en el uso de diferentes tipos de cabezas humanas para representar los números del 1 al 13, inclusive, y el cero. La notación maya de cabezas variantes es comparable a nuestra notación arábica, en la cual diez símbolos diferentes representan el cero y los primeros nueve números, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Los catorce numerales de cabezas variantes corresponden a catorce deidades patronas (ver figura 2). Ahora viene lo importante. La cabeza variante por 10 es la cabeza de la muerte, o calavera de la muerte, y para formar las cabezas variantes de los números del 14 al 19 inclusive, es necesario agregar la mandíbula inferior a los números 4, 5, 6, 7, 8 y 9, respectivamente.

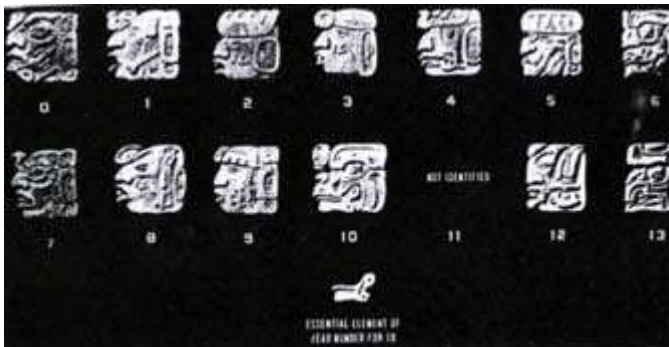


Figura 2.- Numeración por cabezas variantes, la “notación arábica” de los mayas. La mandíbula inferior es el elemento esencial para representar el 10.

Seguramente que el lector curioso se preguntará cómo hacían los mayas para escribir números más grandes que 19. El sistema de numeración de los mayas era vigesimal, vale decir basado en el número 20, posiblemente porque al principio contaban con los dedos de las manos y de los pies, mientras que nosotros, usando sólo los dedos de las manos, desarrollamos el sistema decimal. En éste, para aumentar a las decenas, movemos la coma decimal hacia la izquierda un lugar, dos para las centenas, etc. Pues bien, los mayas usaban un sistema

posicional hacia arriba, donde cada nivel se multiplica por veinte, como se muestra en la figura 3. Cuando contaban el tiempo, el tercer nivel, en vez de ser del orden de 400 era de 360 (parte derecha de la figura).

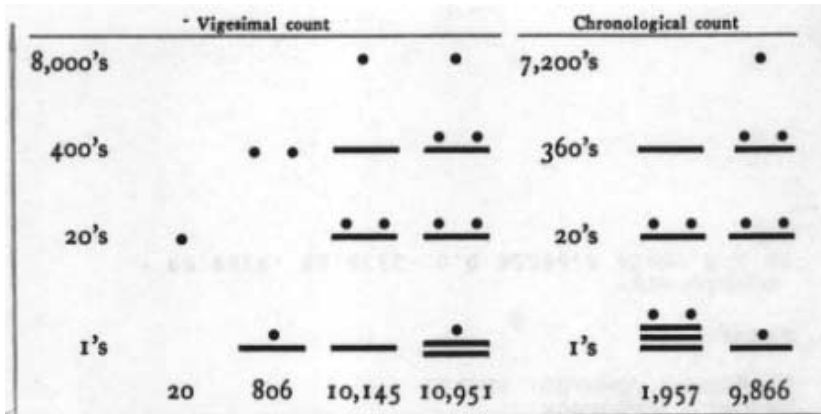


Figura 3.- Ejemplos de la aritmética posicional de los mayas: 10.951, la suma de las dos columnas anteriores, se obtiene simplemente combinando las rayas y puntos de 806 y 10.145 en una sola figura.

La importancia de la mandíbula inferior para transferir el número 10, el hecho de que los mayas se anticiparan a otras civilizaciones en la creación y concepto del número cero, han influido en Sibley Morrill, Frank Dorland, Alice Bryant, Phyllis Galde y otros autores para dejar la puerta abierta a la posibilidad de que una civilización mucho más avanzada que los mayas haya sido la que les pasó sus conocimientos de matemáticas, astronomía, agricultura, etc. Bryant y Galde citan del libro *La Destrucción de Atlántida*, por Francis Joseph (Atlantis Research Publishers, Olympia, Illinois): “De todos los misterios de aquel muy misterioso lugar, uno de los más intrigantes es el de los cristales de Atlántida. ¿Eran símbolos místicos del poder religioso y político? ¿Están todavía hundidos en las grandes profundidades del océano junto con las ruinas de Atlántida? ¿O por lo menos uno de entre ellos (exquisitamente tallado en la forma de una calavera humana) ha sido hallado en una excavación en Centroamérica?”

Como he mostrado brevemente, la Calavera de la Muerte de Mitchell-Hedges sigue no solo fascinándonos por su belleza, sino intrigándonos con los numerosos misterios que se esconden en su estructura de cuarzo.

---

Lecciones del Profesor Naum Kreiman

**APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LAS APTITUDES  
DE PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL  
(TELEPATÍA, CLARIVIDENCIA, PRECOGNICIÓN)**

Las personas que por primera vez se acercan al campo de conocimientos de la Parapsicología lo hacen a menudo por haber tenido o visto de cerca este tipo de experiencias, por simple interés intelectual o bien porque desean desarrollar en su persona estas aptitudes.

En nuestra página web se hallan publicadas algunas lecciones que fueron redactadas por el profesor Naum Kreiman en base a sus conocimientos y experiencia de varias décadas de investigación experimental.

Nos ha parecido útil ofrecer en estas páginas un resumen de dichas lecciones. El lector interesado podrá consultar el texto completo en el sitio correspondiente:

[www.iespana.es/NaumKreiman/index.html](http://www.iespana.es/NaumKreiman/index.html).

*Fenómenos espontáneos y experimentales*

Hay dos ámbitos en que se producen los fenómenos parapsicológicos: a) las experiencias espontáneas, y b) los experimentos de laboratorio.

Los fenómenos espontáneos aparecen muchas veces en situaciones críticas o dramáticas, pero también suelen darse

en la vida cotidiana y en esos casos puede ser (y hasta es lo más común) que no sean reconocidos como parapsicológicos, atribuyéndolos a meras coincidencias.

En el ámbito experimental, los experimentos deben estar bien diseñados, o sea, debe poderse hallar una prueba objetiva de que ha habido o no éxito en las pruebas o ensayos que hagamos para aprender, acrecentar o desarrollar la ESP.

Es necesario aclarar bien estos conceptos: hablamos de aprender cuando es algo que no sabemos o no tenemos; se trata de acrecentar cuando hay algo que ya se tiene; y se busca desarrollar cuando es algo que está en forma embrionaria y que queremos llevar a un nivel natural superior.

La ESP no se desarrolla, porque no es algo que sea incompleto o se halle en estado incipiente. Una persona puede tener un fenómeno de ESP extraordinario sin haber tenido nunca ningún proceso de aprendizaje o desarrollo.

Tampoco la ESP es algo que tenemos que aprender. Forma parte de nuestro equipo psicobiológico. Todos estamos equipados de esta aptitud. La utilizamos incluso sin saber que la estamos utilizando, sin saber en qué momento la ESP se hace presente con una información o un conocimiento extrasensorial.

Tampoco vale el concepto de acrecentar en el sentido de que podamos aprender a aumentarla de menos a más con algún proceso de aprendizaje o de entrenamiento similar a cuando aprendemos un oficio y lo vamos mejorando con la práctica y con el ejercicio, y el oficio va de menos a más en su rendimiento.

Entonces, ¿qué es lo que puede hacerse cuando se desea obtener el mejor rendimiento de las aptitudes de ESP? En realidad se trata de lograr las condiciones psíquicas y

fisiológicas más adecuadas para que la ESP pueda tener lugar, pueda educirse, pueda llegar de lo inconsciente a la conciencia. Y a través de la observación darse cuenta de cuáles son para cada persona esas condiciones.

La ESP es un proceso inconsciente. Esto quiere decir que los "procesos" psicológicos que dan lugar a que el fenómeno se produzca no son conocidos por la conciencia.

La observación del modo en que se producen las experiencias espontáneas pone de manifiesto algunas circunstancias que conviene tener en cuenta:

- 1) las percepciones extrasensoriales tanto se dan en vigilia como en los sueños;
- 2) toman diversas características, pueden ser imágenes o tipo visiones alucinatorias;
- 3) son de tipo intuición;
- 4) pueden relacionar algunos símbolos o figuras simbólicas;
- 5) nos vienen a la mente de improviso, cuando no estamos pensando en nada, aunque inconscientemente tengamos la preocupación correspondiente;
- 6) sucede que estamos ocupados en algo propio de nuestras tareas cotidianas, cuando de pronto nos acordamos de algo o nos imaginamos algo relacionado con alguien que es motivo de nuestras preocupaciones, que irrumpe de improviso en nuestra mente.

Entonces, todas estas observaciones se tienen en cuenta al programar un experimento, con las siguientes consignas:

- 1) que la persona o el sujeto tenga una fuerte y concentrada intención de obtener éxito en el experimento de acuerdo a las instrucciones que se le hayan dado.
- 2) que se halle suficientemente relajado físicamente, para que su atención no sea alterada por molestias y tensiones fisiológicas



3) que esté relativamente aislado de estímulos exteriores, sensoriales, auditivos, etc.

O sea, que la ESP se va a producir o la vamos a generar, si nos ponemos en condiciones psico-fisiológicas adecuadas para que pueda surgir a la conciencia desde las profundidades del inconsciente.

### *Inducción al estado de PSI*

#### **Yoga y ESP**

Se trata entonces de investigar cuál es la condición psico-fisiológica necesaria y favorable para que se produzca una interacción entre la conciencia y los niveles profundos de la conciencia, para que se dé el fenómeno de ESP.

Una de las teorías y prácticas tiene su origen en el Raja Yoga. Es lo que comúnmente se denomina lograr el estado de meditación. Consiste fundamentalmente en lograr una reducción tanto del “ruido” fisiológico, como de la actividad mental, o un estado mental de “no-actividad”. Los yoguis hablan de lograr el silencio de la mente, es decir, evitar las distracciones de la actividad mental.

La mentalidad popular imagina el yoga como algo mágico, vinculado a una especie de sabiduría oculta de los Indos, que tiene su origen en la profundidad de los tiempos. En realidad no es así. El yoga y especialmente el raja yoga, es una práctica que la persona ha de realizar con cierta disciplina.

Para la mentalidad occidental, que tiene una herencia dualista (considera al ser humano como una construcción de dos realidades esenciales: la mente y el cuerpo, tal como lo concebía Descartes, de ahí nuestra herencia), la educación del cuerpo debe ir acompañada de una atención de la mente. La mente tiene que estar atenta al ejercicio que realiza el cuerpo.

Para la mentalidad oriental, especialmente para la filosofía Hindú, no hay tal dualismo, la mente es la creadora, es el origen de lo orgánico, de lo físico. De ahí que incluso podemos hacer algún ejercicio mental imaginando lo físico, y lo físico en alguna medida se beneficiará de esa gimnasia a nivel mental.

Esta última idea ya la han incorporado desde hace unos años, los profesores de gimnasia, especialmente de gimnasia atlética.

En nuestro caso, vamos a vincular algunos aspectos del trabajo corporal al logro de la percepción extrasensorial. Así, cuando le pedimos al alumno, o al sujeto de un experimento, que haga algún ejercicio físico, prácticamente lo que le sugerimos es que haga una disciplina mental.

La percepción del cuerpo es algo permanente, salvo algunos instantes especiales en que estamos tan concentrados en lo que hacemos que no sentimos absolutamente nada.

En el raja yoga esta aparente desvinculación del cuerpo y de la mente se trata de que sea algo consciente.

Para un religioso Indo, la práctica o ejercicio del yoga debe estar basada en una conducta moral y humanista.

Además el yoga también implica una serie de posturas del cuerpo, ya que supone, quizás sea cierto, que la energía del cuerpo y las fuentes energéticas de los órganos se expanden y ejercen mejor su acción cuando el cuerpo tiene ciertas posiciones y no en cualquiera que adopte.

Pero para el Raja Yoga lo que el cuerpo necesita es una postura cómoda, sin tensiones y lo más relajada posible, de acuerdo a las disposiciones físicas de cada uno.

Entonces el primer punto para introducirse en el Raja Yoga, es moral y humanista. El segundo punto es el control y educación de nuestro cuerpo.

## **La respiración**

La siguiente condición a considerar es el funcionamiento de la mente y cómo adquirir cierto control sobre sus fluctuaciones.

Una forma de lograrlo es vincular el funcionamiento de la mente con alguna función del organismo. Los yoguis sugieren que esto debe hacerse con la respiración.

La respiración es una función orgánica que alimenta al organismo con determinados gases, necesarios para la vida del organismo. Respiramos oxígeno, nitrógeno y carbono en distintas proporciones.

Hay una diferencia entre el oxígeno inhalado (21 % del total de la inspiración) y el exhalado (un 16% del aire exhalado); la diferencia queda en el organismo en la sangre, dando lugar a las correspondientes reacciones químicas.

Un aspecto de la respiración que ha dado lugar a innumerables páginas y criterios, es de cuál es el ritmo de la respiración en la práctica yoga, o en cualquier práctica de concentración.

El ritmo de la respiración, o sea tiempo de inhalación, retención del aire, y tiempo de exhalación, depende las características fisiológicas y orgánicas de cada uno. No hay ninguna regla. La regla fundamental es la comodidad y el estado de satisfacción del organismo. En una palabra, el ritmo debe ser placentero, y dentro de esa comodidad, procurar que la respiración sea profunda. Y nada más.

¿Cuál es la importancia psíquica de la respiración? Es justamente atender mentalmente al ritmo y al ejercicio respiratorio. No distraer la mente en otra cosa. No permitir que la mente se distraiga.

Sentir como el aire entra por la nariz, sentirlo dentro de uno mismo unos segundos y luego exhalarlo lentamente,

pensando en lo que se está haciendo. Lo más cercano a la mente es nuestro propio cuerpo. Entonces vinculemos la mente a esta gimnasia respiratoria, lo cual junto a un estado de relajación del cuerpo, es incluso una actividad terapéutica.

El objetivo es aprender a controlar la mente vinculándola a esta función orgánica. Este es un procedimiento, puede haber otros. Lo principal es que la mente esté ocupada y controlada.

### **La relajación física**

Este es otro punto importante. Lograr un estado de relajación física controlado por la mente es importante para, después, poder librar la mente de sus vinculaciones fisiológicas y orgánicas.

Relajarse físicamente no es nada difícil ni misterioso. La clave está en tensar el músculo y luego aflojarlo suavemente, sintiendo como el músculo se afloja y se relaja. Es importante que cuando tensamos el músculo, no debemos llegar nunca a ninguna sensación dolorosa. Tensarlo hasta donde podemos y sentimos que está tenso. No forzarlo, hacer esto es lastimarlo. Repase los principales músculos de su cuerpo y vaya relajándolos, comience por ejemplo, con los pies, las pantorrillas, los muslos, el abdomen, el pecho, los músculos de las manos. Cierre fuerte las manos y vaya aflojándolas. Frunza el entrecejo y afloje. Cierre fuertemente los párpados y afloje. Todo esto una o dos veces.

La calma del tono muscular va a repercutir sobre lo psíquico, que también se calmará. En general casi todos los métodos de relajación están basados en las investigaciones y en el método propuesto en su momento por el Dr. J. H. Schultz. Cuando logramos una buena relajación física, ello repercute sobre el sistema nervioso y sobre las funciones cerebrales, que también se aquietan.

## **El control de la mente**

Lo básico en el tema del control de la mente es no permitir que desvaríe, se distraiga, que pensemos en cualquier cosa mientras hacemos algo.

Una de las maneras de lograrlo es, como acabamos de ver, mediante un ejercicio vinculado a una función orgánica, como es la respiración.

También puede tomar como testigo cualquier otro elemento exterior al organismo, como por ejemplo, una flor, una imagen de un cuadro, la llama de una vela.

La mente nunca puede quedar totalmente inactiva, entonces necesitamos controlar su actividad. Si se observa una flor, se podrá imaginar todo lo que quiera alrededor de esa flor, o sea que la mente está actuando pero no sale de ese proceso imaginario al cual la persona la somete.

A este estado de atención, lo llamamos estado de concentración de la mente.

El proceso de la ESP es inconsciente, se realiza a niveles profundos de la conciencia. Para que la ESP acceda a la conciencia es necesario que ésta esté en condiciones de recibirla. Si está ocupada en sus propias elucubraciones, si está atendiendo a otros intereses, es difícil que lo extrasensorial acceda a la conciencia, es decir, tomemos conocimiento del mensaje extrasensorial.

Esto en cuanto a lograr conscientemente una ESP. Sabemos que la ESP accede a la conciencia de cualquier manera en los casos espontáneos, por cuanto es posible que las fuertes motivaciones de la ESP logren en un momento dado traspasar todas las barreras.

Entonces, además de aprender a poner la mente en reposo y también el cuerpo bien relajado, también debemos saber cómo funciona la mente. Vamos a intentar exponerlo.

Por un análisis introspectivo, todos sabemos cómo funciona normalmente nuestra mente. Estamos pensando en algún tema o argumento, nos vienen nuevas ideas para reforzarla, se nos aparecen recuerdos relacionados o no, hacemos al mismo tiempo algún esfuerzo para concentrarnos en un solo objetivo; solo en situaciones patológicas la mente entra en un estado de obsesión o de monoideísmo, pero en estado normal, siempre estamos navegando de una idea a otra, con algún control. También el descontrol de la mente nos lleva a un estado patológico de confusión.

La mente es un mecanismo. Esto lo tenemos que tener bien claro. Es un mecanismo de acción y reacción. Entra una idea, contestamos con otra. Una imagen que solía utilizar el profesor Kreiman es que la mente es como un lago, donde ocasionalmente se levanta viento, lo agita, se levantan olas, ya pequeñas, ya grandes, una choca contra la otra y luego rompen contra la costa, retroceden y vuelven a chocar con la que viene, y así sucesivamente. Estas olas son nuestras preocupaciones, sentimientos, emociones, recuerdos. Debemos entonces aquietar el lago, para que puedan acceder a la conciencia, desde las profundidades, los contenidos extrasensoriales. Las olas no son algo independiente del lago, es el lago en movimiento. El viento es comparable a las emociones o excitaciones que nos vienen de afuera, los estímulos exteriores. Debemos entonces aprender a dominar también esos estímulos.

También hay estímulos interiores, son las reacciones de nuestra mente, recuerdos, agradables o dolorosos, que agitan la conciencia o la mente.

Debemos enfrentar esta situación, para comprender y educar la mente.

El procedimiento inicial y básico, es convertirnos en observadores de nuestra mente. Es como si nos situáramos fuera de la mente para observar cómo funciona.

Por ejemplo: me adviene un pensamiento o una reacción de violencia. Debo aprender a colocarme fuera de esas emociones y observar cómo evolucionan. En cuanto me coloco fuera de ellas y las observo desde afuera, inmediatamente estas emociones se aquietan. La mente, en cuanto se siente invadida por una emoción, ya le viene una respuesta, ya intenta una respuesta, una reacción. A una pregunta que se imagina le hacen, tiene ya su respuesta.

Al principio tal posición de observador puede resultar un poco difícil, porque estamos educados y habituados a involucrarnos en los procesos mentales, como si fuéramos nosotros mismos, y lo que proponemos es que nos situemos fuera de esos procesos.

Para ciertas prácticas del Raja Yoga, esto es un procedimiento básico que recomienda esta filosofía.

Si insistimos en esta actitud, poco a poco en cuanto observemos la mente en su actividad, ésta se aquietará y se producen lo que se llama los pequeños silencios de la mente.

Digo pequeños silencios de la mente, porque la mente no puede quedar absolutamente quieta, es un mecanismo sí, pero con una dinámica que no desaparece nunca. Pero, eso sí, pueden aparecer fugaces instantes, en que se produce lo que se llama los silencios de la mente. Es en esos silencios de la mente en que pueden aparecer las percepciones extrasensoriales.

Por eso nosotros decimos que la ESP no es algo que se aprende. Es algo que tenemos, estamos psíquicamente equipados de esta aptitud de interacción con el mundo y con todos los seres, y que para que nos ofrezca alguna experiencia

debemos aprender, eso sí, a ponernos en condiciones psicofisiológicas adecuadas. Y esto último, tampoco es un aprendizaje, es algo que adviene por la observación de uno mismo sobre su propia mente.

El nivel Psi, profundo, en que se dan las percepciones extrasensoriales, necesitan del sistema neurológico para hacerse presentes en la conciencia, y es por ello que un buen estado de relajación produce una quietud en el sistema neuronal, que de otra manera está ocupado no solo por los procesos mentales sino también por las excitaciones de nuestros propios órganos biofisiológicos.

Los fenómenos de telepatía, clarividencia, precognición, son independientes del tiempo y del espacio. No se aprenden por acumulación de experiencias. No son producto de ningún aprendizaje.

La observación de los fenómenos extrasensoriales que ocurren a la gente, muestra que hay personas que han tenido fenómenos telepáticos o precogniciones en forma espontánea, sin que hayan realizado ningún ejercicio previo. Incluso fenómenos realmente extraordinarios, no simplemente una telepatía, se producen sin que se haya realizado ningún ejercicio de aprendizaje para lograrlo. Algunos tuvieron estos fenómenos con cierta frecuencia, y otros solo los han tenido una o dos veces en toda su vida.

Los que han realizado algún ejercicio de auto-observación, de yoga, de concentración, u otro, en realidad no hicieron otra cosa que tratar de colocar el cuerpo y la mente en condiciones favorables para obtener un fenómeno extrasensorial, a veces lo logran, otras veces no. De todas maneras los procesos psicológicos por los cuales acceden a la ESP, tanto los que la obtienen espontáneamente como aquellas personas que la obtienen por una adecuación de su



organismo y la mente, estos mecanismos, como ya dijimos, son totalmente inconscientes.

### *El procedimiento de inducción Ganzfeld*

Es otro de los métodos que tienden a lograr las condiciones mentales y corporales más adecuadas a la obtención de una percepción extrasensorial.

El método Ganzfeld consiste en aislar al sujeto de todo estímulo sensorial exterior, a fin de favorecer la concentración de la atención en lo que está sucediendo internamente, facilitando el acceso a la percepción extrasensorial.

Para ello, se procede a tapar los ojos con un celuloide (generalmente con medias pelotitas de ping-pong), tener los ojos abiertos, poner una luz difusa, que se acompaña también por un ruido blanco (sonidos distribuidos uniformemente en todas las frecuencias audibles). Esta situación produce ciertos fenómenos fisiológicos que favorecen la ESP. Hay evidencias de que el Ganzfeld tiende a provocar abundancia de trazos alfa.

El procedimiento satisface las siguientes condiciones:

- 1) Despliegue de la atención a los contenidos mentales internos.
- 2) Reducción del “ruido” sensorial a través de la reducción del input perceptivo.
- 3) Baja en gran medida el nivel de atención del sistema nervioso central a las fluctuaciones sensoriales.
- 4) Favorece en el sujeto el deseo de obtener información del objetivo de la ESP que se le propone en el experimento.
- 5) El estado de aislamiento sensorial facilita la descripción “sin ruido” de los contenidos mentales que puedan afluir por ESP, a la conciencia del sujeto.

Este estado de Ganzfeld produce:

- 1) Conciencia aumentada de los procesos psíquicos (internos).
- 2) Funcionamiento del modo receptivo del hemisferio derecho.
- 3) Visión alterada del mundo natural.
- 4) Sentir que PSI es momentáneamente importante.

Las investigaciones psico-fisiológicas sugieren que el hemisferio derecho del cerebro está mejor dispuesto para la adquisición y el procesamiento holístico de la información, mientras que en el hemisferio izquierdo esa adquisición y ese procesamiento es más concentrado y analítico. La preponderancia de la representación visual en las impresiones de ESP implica también la intervención del hemisferio derecho.

---

## **Ciencia y educación**

- ***Biotecnología en el Mercosur***

El diario *Clarín*, en su edición del 20/12/2007, informa sobre la creación de un importante programa de cooperación científica entre la Unión Europea y el Mercosur.

El programa se denomina Biotecsur, y está dedicado a apoyar el desarrollo de la biotecnología en el Mercosur. La inversión será de 10,4 millones de dólares, y dará subvenciones para proyectos relacionados con ganado bovino, aviar, producción forestal y oleaginosas, así como un mayor sostén a los parques tecnológicos y las incubadoras de empresas en biotecnología.

- ***Imágenes cerebrales y ESP***

Psicólogos de la Universidad de Harvard idearon un método para estudiar la percepción extrasensorial mediante la exploración del cerebro por medio de neuroimágenes, procedimiento que consideraron más objetivo que el basado en las manifestaciones o comportamientos del sujeto.

La hipótesis del experimento era que el cerebro debería responder de diferente manera a los “estímulos ESP” y a los “no-ESP”. Según los autores, el estudio aborda de manera directa lo que suponen ser la fuente de la ESP, a saber, el cerebro, por ser éste el órgano que permite la percepción y almacena la información.

Moulton y Kosslyn, autores del experimento, no hallaron diferencias en las imágenes cerebrales entre las respuestas a estímulos ESP o no-ESP.

Aunque este resultado, para Moulton, es una evidencia en contra de la existencia de la ESP, considera que "lo más importante es que este estudio ofrece a los científicos una nueva manera de estudiar la ESP que evita posibles trampas de anteriores procedimientos".

(De *ScienceDaily*, 4 de enero, 2008)

---

## Libros

- ***Naum Kreiman, la Parapsicología y la Ciencia***, por JUAN GIMENO y DORA IVNISKY

Concebido como una biografía del profesor Naum Kreiman – fundador de este Instituto de Parapsicología–, muestra los

rasgos más destacados de su interesante personalidad y los avatares de una vida dedicada al estudio y la investigación, que aparecen indisolublemente entrelazados con la historia de la parapsicología argentina a lo largo de los últimos setenta años. No dudamos que este libro será de gran interés tanto para colegas y estudiosos de la parapsicología, como para el público en general.

### **Próximamente en venta en este Instituto**

#### **RESERVE SU EJEMPLAR:**

- por e-mail a:  
[nkreiman@arnet.com.ar](mailto:nkreiman@arnet.com.ar)  
[doraiv@hotmail.com](mailto:doraiv@hotmail.com)
- por vía postal a:  
Instituto de Parapsicología  
Calle Zabala 1930  
1712 Castelar – Buenos Aires  
República Argentina
- Tel: (54 11) 4628-9488

#### ***Revistas recibidas***

- *Quaderni di Parapsicologia* Vol.XXXVIII, N° 2, 2007

#### ***Libros recibidos***

- Mariscal, Enrique *¿Hay mariposas en París?*, Ed. Serendipidad, Buenos Aires, 2005
- 

## **Libros del profesor Naum Kreiman**

- **Disponibles en Instituto de Parapsicología**

Calle Zabala 1930 – Castelar (CP 1712)

Prov. de Buenos Aires - Rep. Argentina

Tel: (54 -11) 4628-9488

E-mail: [nkreiman@arnet.com.ar](mailto:nkreiman@arnet.com.ar)

[doraiv@hotmail.com](mailto:doraiv@hotmail.com)

- Manual de Procedimientos Experimentales y Estadísticos en Parapsicología
- Investigaciones Experimentales en Parapsicología (1972/1976) Tomo I
- Investigaciones Experimentales en Parapsicología (1976/1981) Tomo II
- Investigaciones Experimentales en Parapsicología (1982/1999) Tomo III
- Folletos de la Colección "Teorías":

### ***Teorías I: Método Científico y Parapsicología***

Teorías II: La Ciencia y el Experimentador en Parapsicología

Teorías III: Actualidades parapsicológicas

Teorías IV: Ganzfeld: Experimento y Metaanálisis

Teorías V: Elementos descriptivos y conceptuales de Parapsicología

- ***Curso de Parapsicología*** - Kier, Buenos Aires, 1994 - Se consigue en:  
Editorial Kier  
Avenida Santa Fe 1260

C1059ABT Ciudad de Buenos Aires - Rep. Argentina

Teléfono: (54 - 11) 4811-0507

Fax: (54 - 11) 4811-3395

E-mail: [info@kier.com.ar](mailto:info@kier.com.ar)

---