

# El cuerpo físico: un universo interior espiritual con complejidad arquitectónica

**Alumna: Andrea Riquelme Bellido**

**Prof. Guía: Luis Varas**

**Agosto 2008**





## Sobre la experiencia y el sentir

Este trabajo se ha convertido para mí en una experiencia muy íntima, muy personal. Me he basado mucho en mi experiencia personal, y he ordenado los temas basandome puramente en mi intuición. He volcado aquí mucho sobre mi sentir interior, muchas preguntas acerca de lo que para mí es cotidiano, y sobre todo esencial. Compartir esta intimidad tiene un carácter sagrado, adquiere relevancia cuando pienso acerca de los que puedo abrir con mis preguntas.

Cuando escribo acerca de los sentidos espirituales pienso acerca de como acercar nuestros mundos, de como unir lo que ya está unido pero que no es evidente. No tiene por qué transformarse en evidente, sólo creo que el mundo de la arquitectura es una maravillosa manera de construir lo inconstruible, de hacer aparecer lo que no aparece ante los ojos con facilidad, de hacer que las cosas sean.

Este trabajo no busca encontrar verdades acerca de nada, sólo proponer un nuevo modo de pensar la arquitectura y de darle un sentido. La experiencia entonces, ser torn a la más valiosa forma de conocer la vida, el mundo y el universo, y nos conecta a través del afuera con lo que está adentro, nos une a través de aire, adquiere el tamaño de lo espiritual. Es como usar la arquitectura como una puerta a través de la cual accedemos hacia nosotros mismos, es como salir pero para entrar, pero sin devolverse. Entonces ser arquitecto se transforma en una hermosa responsabilidad. Arquitectura para experimentar. Arquitectura para crear. Arquitectura para amar. Es la naturaleza más amorosa y más generosa de la arquitectura. Es construir el reflejo del universo cósmico en un universo más pequeño, que nos conecta con el infinito.

No tengo como comprobar todo lo que está escrito en estas páginas. He pensado mucho en eso, y me doy cuenta que no existe el cómo comprobarlo, al menos no para el mundo entero. Sólo me baso en la experiencia del sentir, y en lo que agradezco que muchos, muchos otros antes que yo, han estudiado. Agradezco a los que han estudiado acerca del sonido, acerca del aroma, acerca del color, a los grandes arquitectos que nos han dado lugares para sentir la naturaleza y nuestro interior, o nos han hecho admirar la grandeza del universo. Me baso en ellos para poder, un poco, darle realidad a lo que no puedo comprobar. Por eso creo que mis pensamientos están dirigidos a todos quienes creamos que la experiencia del sentir es también una realidad, es una verdad. A los que más que comprobaciones buscan experiencias momentos, momentos contruidos a través del sentir interior. Creo en la comprobación, creo que es una muy bonita forma de perseguir una idea, de alcanzar una verdad. Sin embargo, particularmente este tema, el del sentir interior, creo que queda fuera de todo eso, por que alcanza una dimensión superior a lo que la mente es. Y supera al cuerpo, por que cuando nuestros sentidos físicos están en agrado, comienza esa calidez interior ue tanta paz nos da. Y el alma crece y la vida se torna hermosa. Por eso, todas mis preguntas, las dejaré aquí para ir respondiéndolas durante la vida, a través de la experiencia.

**espacio interior**

(herencia, circunvalaciones, dimensión, ritmos, etc)

**vibración espiritual**

**energía vital o pranica**

**cualidades del espacio interior:**

**sonido- música, color- luz, aroma - esencia, soporte - forma, distancia - posición**

**respiración conciente - abandono material**

**cuerpo - lugar - espacio**

**CANAL - AIRE - RESPIRACIÓN - ESTADO  
MEDITATIVO**

**FUSIÓN**

**cuerpo universo interior espiritual**

**aire**

**cualidades del espacio arquitectónico**

**sonido- música, color- luz, aroma -esencia, soporte - forma, distancia - posición**

**energía vital (espacial)**

**densidad material**

**vibración material**

**espacio arquitectónico**

(dimensión, forma, etc)

Respecto a esta estructura , la idea es siempre volver al origen, que es el cuerpo, el contenedor de este universo en miniatura, y relacionarlo en simultáneo con el espacio físico, con el entorno arquitectónico. Entonces ,desde cuerpo y lugar se inicia un recorrido de estudio que analiza las características que poseen tanto el cuerpo (espiritualmente hablando) y el espacio arquitectónico. Lo primero es definir que el cuerpo físico es un interior y el espacio arquitectónico es un exterior ( más allá de si es un interior o exterior, si es un templo, una casa, un patio o una terraza, etc). Al partir de esta idea se sabe que el cuerpo es un espacio interior porque espiritualmente se habita desde sus bordes hacia adentro, desde sus límites materiales hasta lo profundo del ser, y entra a través del acontecimiento meditativo en un espacio mayor, ilimitado y profundo en el cual los límites se desvanecen y ocurre la unidad entre el ser y el espacio.

El espacio arquitectónico en tanto es considerado un exterior, ya que el cuerpo forma parte de éste, es traspasado por el cuerpo y posee una extensión física considerablemente mayor a la dimensión humana. Se hace infinito a través del aire y se presenta como un umbral entre el interior espiritual y el exterior material, ya que desde él puede nacer la instancia de recogimiento y abrigo que invita a la contemplación meditativa y al recogimiento espiritual, así como puede hacernos volver a través de su presencia física (sonora, radiante, vibratoria, etc) de una dimensión interior tremenda a un espacio también inmenso, pero infinitamente más pequeño (espiritualmente) que el espacio interior.



Entonces, al existir el espacio interior – cuerpo, éste adquiere cualidades que son dadas por dicha energía y la manera en que ésta se desenvuelve en el individuo, cualidades equivalentes a algunas que conforman el espacio arquitectónico.

En ambos casos el hombre puede moldear dichas cualidades, en el caso del espacio interior a través de la armonización de la energía espiritual y sus centros energéticos, y en el caso del espacio arquitectónico es el arquitecto quien construye este sistema de relaciones indeformables entre sí.

Estas cualidades son :

Sonido – luz – forma – posición – aroma, las que serán analizadas en profundidad en ambos espacios respectivamente a medida que se realice el estudio y se desarrollen los temas que componen esta estructura, y se comprenda la conexión que se crea entre interior y exterior al fusionarse dichas cualidades en un límite aún no determinado (si es que existe o no ), a través del estado meditativo que construye una unidad espacial entre individuo y lugar ( se deja de ser individual y se forma parte del todo).

¿Cómo ocurre esta fusión? : a través del estado meditativo, que utiliza como camino (entre otras cosas), la respiración conciente, utilizando como canal el aire.

El aire: es la real fusión entre ambos universos, es el fluir de la energía a través de la respiración (inhalación y exhalación).

¿Cómo abordar una pregunta nueva sobre la espiritualidad del ser humano en relación a la arquitectura, entendiendo al cuerpo físico como un espacio, un lugar, un contenedor del ser espiritual y un interior habitado completamente por el espíritu, y al espacio que rodea al cuerpo como una continuidad entre ambos universos interiores y exteriores tangibles e intangibles, a través del vacío que une ambos espacios?

¿Cómo contener en esta pregunta a lo que ya se ha estudiado sobre el ser espiritual, las partes que ya han sido reconocidas como parte de los cuerpos sutiles del hombre y su energía y hacerlas calzar con lo desconocido, con lo nuevo, que es entender al cuerpo como un interior, no solo por su forma o dimensiones, sino como un espacio – lugar habitado por el alma, que al igual que el espacio exterior puede estar habitado en forma maravillosa por esta energía o mal lograda la convivencia entre el hombre y su energía?

¿Puede este espacio interior – refugio del alma – ser habitado por la energía espiritual en forma plena, a partir de un entorno arquitectónicamente pleno y maravilloso, que permita incorporarse a la naturaleza espiritual del hombre a cada partícula componente de su entorno, y ser capaz de establecer una conexión tal con el espacio, con la naturaleza, a modo de ser posible crear una conexión indeformable con el lugar que construya un lazo entre el alma del ser humano y la energía del espacio?, ¿Puede el espacio arquitectónico traspasar sus dimensiones y su magnitud espacial para ser parte de un proceso evolutivo del hombre, al permitirle a este vivir en forma contemplativa, en plena armonía y paz, para que el ser pueda florecer su espiritualidad en medio de este entorno sagrado?

¿Es el cuerpo un espacio?

¿Posee bordes?

¿Es el cuerpo humano un cobijo para el ser espiritual (alma) poseyendo cualidades arquitectónicas?

¿Cuál es el límite del espacio arquitectónico?

¿Donde empieza el espacio arquitectónico sagrado, comienza desde el interior del ser?

¿Cómo es un espacio espiritual, que cualidades posee?

“Cuando intentamos realizar la misma operación con el ser, la existencia o la realidad, en sentido metafísico, tropezamos con la dificultad de marcar sus límites. ¿Cuáles son las fronteras del ser? ¿Y de la existencia? ¿Y de la realidad? Estamos tan acostumbrados a ser, a existir y a vivir inmersos en la realidad que nos resulta difícil precisar sus límites e imaginarnos que es el no-ser, la no-existencia o la no-realidad. Porque, incluso cuando nos referimos a la nada o al vacío, difícilmente sabemos de qué estamos hablando”, Osho.

Lo conocido: o planteado, estudiado o propuestos por diversos seres interesados en conocer y comprender la naturaleza espiritual del hombre, su energía y sus sistemas desde la antigüedad. Los distintas capas de cuerpos sutiles que envuelven al cuerpo físico y como se armonizan cuando el hombre a través de la meditación se conecta con su espiritualidad.

Lo nuevo : es relacionar al ser espiritual y al cuerpo humano que contiene a este ser con cualidades que son propias de la arquitectura, comprender la arquitectura y sus cualidades al cuerpo espiritual. Establecer en base a las cualidades espirituales que se armonizan a través del estado meditativo un cuerpo espiritual arquitectónico, con cualidades arquitectónicas en perfecta relación unas con otras.

Unir partes que se han estudiado como partes del ser espiritual y el estado meditativo pero que no se han mirado como relaciones complejas como lo son las relaciones arquitectónicas, en el cuerpo físico del ser humano.

¿Cómo relacionar al espacio arquitectónico con un estado meditativo que permita alcanzar una experiencia espiritual?

¿Cómo hacer de la vida, de lo cotidiano del ser humano una sucesión de momentos o espacios que permitan la conexión entre el ser finito y los cuerpos finitos con el universo infinito de la espiritualidad?

¿Cómo a través de un espacio sagrado y el habitar en el puede hacer que nuestra alma en esta experiencia humana pueda vivir entre vacíos meditativos generados por la contemplación? El presente habitado.

## observación

El acto de la observación nos sitúa en el presente, en el aquí y el ahora de la realidad, y se percibe la realidad tal cual es, tal como es en ese preciso momento. El instante entonces se hace contemplativo, y la contemplación es parte del pensamiento arquitectónico y también de la meditación. Es una misma instancia de conciencia del ser, en él que se encuentra alerta para sólo recibir la verdadera realidad del espacio y de la vida. Entonces la arquitectura a través de la observación, se hace espiritual, porque se realiza a través del ser consciente y conectado al universo, construyendo una relación con el presente a partir del espacio.

“La observación es salir a ciudades, campos, montañas, mares... para mirar su orden. Dicho orden da cuenta de una evolución de la naturaleza y de un desenvolvimiento histórico del hombre. Pero el objetivo de la observación no es reconocer tales leyes de evolución y de desenvolvimiento, sino que es ver en el orden reinante una manifestación de la creatividad humana. Y dentro de ella, llegarse hasta el alma de esa creatividad que es la palabra, que es la palabra poética.

Así la observación ve en cualquier parte, en cualquier momento de ésta, el requerimiento de creatividad. Ella, intenta siempre por tanto, construir una medida. La medida de un límite del habitar del hombre. Tal habitar va en una perpetua renovación conforme a civilizaciones y épocas ...

... El acto de la observación se practica mediante una actitud interna nuestra. Dicha actitud no es algo esporádico u ocasional. Al contrario, ella tiende a extenderse de una manera conformada. Tiende así, a construirse en una actuación. Por tanto no ha de pensarse que la observación es tan solo un método de enseñanza propio de los años juveniles del aprendizaje. Sino que ha de considerárselo como un permanente alimento creativo”,  
Alberto Cruz Covarrubias.

Observar la naturaleza para ser creador, las grandes culturas nos han dejado valiosos legados a partir de la observación

La observación de la naturaleza y el universo a lo largo del tiempo nos ha permitido acceder a las más grandes y sorprendentes creaciones realizadas por quienes, gracias a la contemplación nos trajeron regalos materiales nacidos de su unión con el cosmos. Los aymarás, al igual que las culturas de medio oriente, los griegos y los romanos llevaron las firmamento su mitología a través de constelaciones, teniendo una vida completamente relacionadas con los fenómenos celestes que los observaban desde el cielo, aprendiendo exactamente sobre los ciclos de la Luna y los movimientos del Sol, planificando su productividad material en base a la observación de los días, las estaciones y los fenómenos de la naturaleza, por lo que se puede decir que existe un relación entre la vida terrestre y el cielo, viviendo en la tierra pero aprendiendo del cielo sobre como realizar esta experiencia terrena.

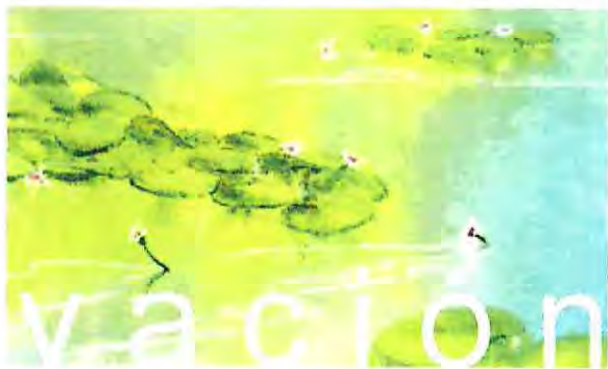
Para los mayas el mundo tenia dos sentidos, una dirección vertical que consta del cielo (con 13 niveles), la tierra y el inframundo ( que tiene 9 niveles). La otra dirección es producto de la observación de los movimientos del sol, y se divide en 4 orientaciones representadas cada una por un color; rojo el este, blanco el norte, negro el oeste y amarillo el sur, dejando un centro verde que con una gran ceiba atravieza el mundo con raíces que se introducen en la tierra y llegan al inframundo.



observación

Las observaciones de los precolombinos al igual que en la cultura china concluían en que lo positivo proviene del sur, por lo tanto en los Andes la brújula era un regalo que el cielo nos trae con la cruz del sur, y que como los continentes, las montañas siempre terminaban en punta acercándonos a través de su forma el mundo espiritual.

Para los hindues la vida es lo que hoy se conoce como holístico, constituye un todo inseparable en que cada parte refleja a las demás. el origen de la palabra Hindú es persa, proveniente de " Sindhu", el nombre del río Indo. Para los indios su religión es "Sanátana Dharma", que significa ley eterna, la naturaleza perenne del hombre y el universo, debido a que el entorno natural contiene todos los aspectos de la vida hindú, encauzando todas las actividades de los seres humanos hacia un camino espiritual y evolutivo.




Situarnos en la realidad a través de las preguntas, para que la paz pueda fluir al expandir nuestra conciencia contemplativa.

Es difícil como seres humanos poder estar durante todo el tiempo de nuestra existencia en un estado elevado de conciencia, pero a través de la contemplación podemos siempre estar atentos a las cosas que ocurren y estar abiertos a percibir el mundo que nos rodea. También sabemos lo difícil que es como seres humanos poder dominar la mente incesante, el cerebro es una poderosa herramienta que podemos utilizar para lograr que nuestras creaciones tomen vida material y vayan más allá de nuestra imaginación. Pero si podemos intentar además, hacernos amigos de nuestro cerebro y transformarlo en un aliado para lograr vivir de un modo contemplativo. a través de las preguntas, podemos estrechar lazos entre el universo y nosotros y aprender a mantenernos constantemente en estado de contemplación, observando.

Preguntándonos que, cómo, cuando, podemos aterrizar maravillosamente en el mundo de la realidad, de la hermosa realidad y comprender el ritmo del universo. las observaciones arquitectónicas son un ejemplo de este estado de contemplación constante, y se transforma en una forma de vida que nos mantiene conectados con nuestra alma .







La palabra contemplación tiene su origen en la palabra latina *contemplum*. Su significado dice de una plataforma ubicada cercana a los templos paganos, en donde los sacerdotes escudriñaban el firmamento y auguraban los designios de los dioses. De estos actos viene la palabra *contemplari*, que significa mirar en lontananza, atisbar el horizonte, admirarse de algo grandioso, etc. La *contemplatio* latina traduce a su vez el término griego *theoria*, de *thea*, visión, y alude a la mirada abierta de par en par a la verdad, exenta de pretensiones prácticas inmediatas. Ejemplo de ello es una de las acepciones que el Diccionario de la Real Academia atribuye a la palabra castellana "teoría": 'procesión religiosa entre los antiguos griegos'.

*"La contemplación es una forma de vida que se caracteriza por la búsqueda de la verdad y la comprensión de la realidad."*  
Santa Teresa de Ávila



contemplación

En la actualidad el significado original de theoria (contemplatio latina) es teatro, así, la contemplación se entiende como un acercamiento a la realidad, vista como un espectáculo en donde todo apunta a un sentido, todo es parte de una historia, en donde tomamos una cierta distancia de la realidad para poder observarla completamente. Sin embargo, esta distancia al contrario de desligarnos, nos acerca más a la realidad, nos permite tocarla desde nuestro interior.

El acontecimiento contemplativo nos regala el espacio para conocer lo nuevo, nos permite experimentar el asombro, percibiendo la realidad en cada momento como única e irrepetible, ante lo cual el espectador vive en su interior la gozosa experiencia del sentir espiritual. A través de la contemplación se nos es manifestada la verdad de todo lo que existe (verdad en griego es aletheia - desvelamiento) es la manera más profunda de conocer la realidad, y ocurre como un regalo que nos fuera dado y que sólo a veces recordamos que tenemos. la contemplación nos entrega el más amplio conocimiento, y lo hace en forma majestuosa, pura, incluso en forma tan pasiva pero abriendo profundos y hondos caminos de sabiduría, siendo la más bella forma de aprender. Y contemplación es belleza, pues revela la vida a través de la belleza, siendo un acontecer humano que nos conecta con lo divino., uniendo al cuerpo y todo su sentir físico con el ser espiritual. Como lo dice la filósofa, es la mirada directa a la verdad, simplex intuitus veritatis. el alma a través de la contemplación se llena de sabiduría, sabiduría que se siente en el cuerpo y se disfruta como fiesta, como lo llamaban los místicos al deleite contemplativo, noticia sabrosa.





contemplación



La contemplación celebra la verdad, el ser del universo, de la naturaleza, de todas las manifestaciones de verdad que existen en nuestro mundo. Y lo hace a través de una aparente pasividad, la contemplación serena al cuerpo y aquieta la mente, pero también nos conecta con nuestro ser creador., celebrando la verdad a partir de nuestra admiración y como resultado nuestra construcción de la propia vida. si podemos construir nuestra propia vida a través del gozo del estado contemplativo, podemos también construir el mundo. A través de esta actitud pasiva se compromete todo el ser, trascendiendo la aparente quietud o el estado inactivo que pareciera ser, es una búsqueda y por lo tanto constituye una actividad tremendamente creativa. El actual modo de vida en el mundo en el cual estamos insertos, me refiero al mismo mundo que habito, con una cultura referida a lo práctico y útil, rápido y bombardeante nos aleja de la búsqueda interior a la que me he referido, sin embargo creo que la arquitectura quizás, al menos inocentemente lo creo así, podría llevarnos a obtener estos espacios necesarios para desconectarnos del mundo, para poder realmente entrar a él. Entrar al mundo saliendonos del mundo. es como cuando vemos algo apurados, y de reojo, rápidamente volvemos la mirada por que nos recuerda a algo y queremos saber más sobre aquello, Ahí se nos manifiesta realmente lo esencial de lo que se quiere saber.

## contemplación

Pensar en como darle lugar al acto contemplativo en un mundo no contemplativo.  
¿ Será necesario instaurar en los hogares algún lugar que nos proporcione esa intimidad con el universo?, ¿ Cómo ser íntimo con el universo, sabiendo que todo está ahí mirándonos y esperando ser revelado?, entonces la intimidad, no tiene que ver con el tamaño, reflexiono al escribir sobre esto, pues como podríamos crear un lugar pequeño e íntimo, cercano, en que cupiera el universo completo y nuestro ser?. El universo se sale de los límites de un cuarto, una terraza o un patio, pero si podemos crear la condición de contener su grandeza en un lugar que nos haga sentir que estamos conectados con él. dejar de lado los paradigmas acerca de que todo es igual en todo el mundo para dar paso a un pensamiento experimental, a través de la contemplación que nos permite conocer cada parte de nuestro planeta y entender que al igual que nuestro cuerpo, cada lugar es un órgano y funciona distinto que otro, dar paso a nuestro creador intuitivo y abandonar, al menos un poco, al ser racional que nos aleja de nuestros lugares y su energía.



Todos en nuestro corazón tenemos un ser contemplativo. La contemplación dice de entrar en contacto con la vida, con sentir y ser observador de lo que el universo (material e inmaterial) nos revela en algún momento, en algún lugar.

Y este acontecimiento adquiere formas y tamaños, luces o sombras, aromas y sonidos, gusto, textura, temperatura. La forma que adquiere nuestra contemplación depende de lo observado, de si ocurre en nuestro interior o en nuestro exterior, pero siempre será algo, siempre será una construcción. El silencio se tornará de colores o será pura luz, el paisaje se volverá música, la calidez se sentirá dentro de nuestro cuerpo o afuera de él, o en ambos.

Salir a observar es una actividad pura, la observación dice de entrar en una dimensión interior, adentrarse en el alma para sentir la vida. Para el arquitecto es comenzar a sentir como viven los lugares, entenderlos como vivos, vibrantes, luminosos, sonoros, con texturas, con sensaciones térmicas, con posturas de quienes los habitan. Entonces, luego de este acto de pureza de abrir el alma al lugar, al espacio, al planeta, de entender su cielo y su suelo, luego de sentir el cuerpo del lugar, podemos tocar su alma, el alma de todas las cosas, y el lugar dejará de percibirnos solamente como un cuerpo y también seremos uno con él, de interior a interior, y lo externo será un traspaso fabuloso de energía y armonía. Salir a observar, lo externo, lo que está fuera de nosotros, de nuestras casas, es un paso para internarnos en nosotros, tocar nuestras emociones y sensaciones primero, y luego nuestro espíritu. La contemplación se vuelve sagrada cuando el hombre contemplativo, la mente contemplativa, es con todo, y danza con el universo real.



## contemplación

El arquitecto se vuelve un ser sensible, puede entrar en su interior y expandir su potencial creativo, gracias a su búsqueda, gracias a querer saber más sobre la realidad, sobre lo que es ciertamente lo existente, y la vida se vuelve contemplativa.

La contemplación es el paso hacia la meditación, hacia el silencio interior que nos permite conocer con precisión el exterior y que nos mantiene presentes en la vida, en un estado de alerta, de no crearnos falsas realidades sino de comprender el mundo desde su verdad, desde su ser real.

La observación contemplativa se hace sagrada, por que nos conecta instantáneamente con la verdad, nos saca del camino del pensamiento mecánico para introducirnos en la senda de las experiencias, del sentir interior, del sentir con amor. Observar es un acto amoroso, que abre nuestros corazones y nos permite tener dominio sobre nuestros pensamientos.





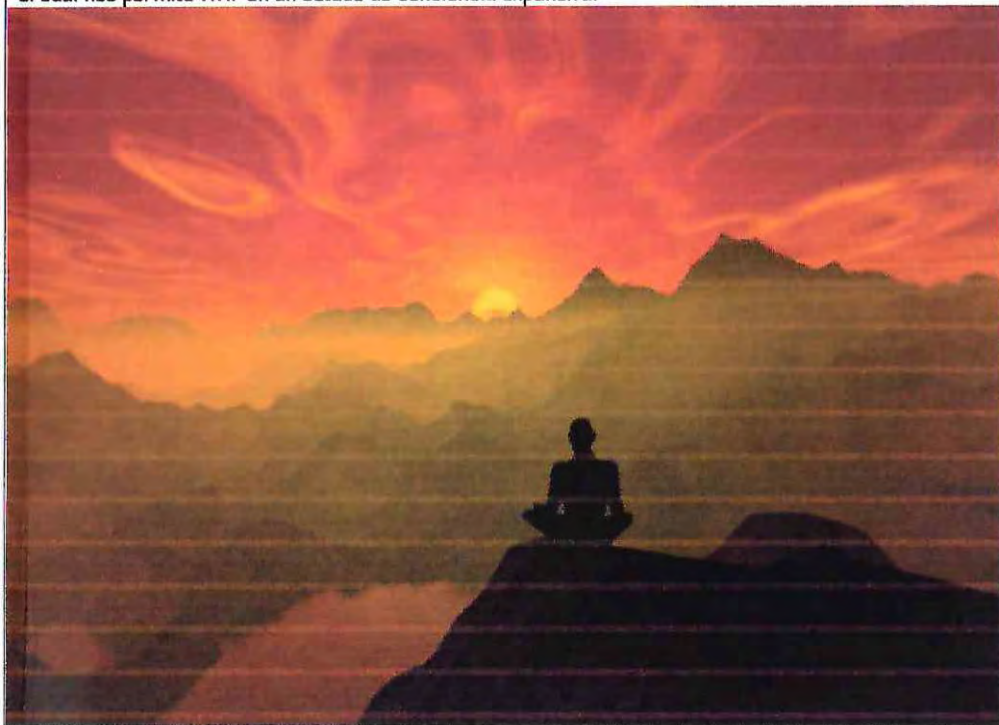
La palabra meditación proviene de la palabra en latín "meditari", que significa medicina, y su origen se debe a los efectos positivos de la meditación en la salud. además, la etimología de meditación dice de la palabra reflexionar, debido a que viene de la raz indoeuropea "med" ue significa reflexión.



Al contrario de lo que se cree, la meditación no implica que quién lo practica caiga en un trance ni pierda el control, sino que se trata de un estado de expansión de la conciencia, que significa que la persona aumenta su capacidad de estar alerta y de percepción, por lo tanto a través del estado meditativo el ser humano puede abrir su conciencia para conocer la realidad tal como es, y encontrarse completamente en el presente: conocer el aquí y el ahora. Entonces, podríamos decir que a través de la observación, y precisamente a través de nuestra observación arquitectónica, podemos en primer lugar habitar el mundo desde el presente, despegarnos del pasado y dejar de lado los pensamientos acerca del futuro para situarnos en el universo en el momento preciso del presente, y mirar a través del cristal de la verdad. Al sacar los filtros del tiempo, dejaremos de dar saltos hacia el pasado y el futuro, que nos desvían de la observación contemplativa de la verdad que existe en nosotros y en nuestros ojos (y sentidos), y dejaremos de perder nuestra energía en saltos temporales productos de l divagar de la mente, y todo nuestro ser estará concentrado en la realidad misma. Veremos la esencia de las cosas sin engañarnos con nuestros propios pensamientos, sino que nos quitaremos la venda y podremos simplemente observar. Y esa observación es la meditación. Y al estar más alertas, al estar realmente alertas dominaremos un poco más nuestros pensamientos, y seremos creadores de nuestro pensamiento, no seremos producto de nuestros pensamientos, sino que las ideas serán resultado de nuestra conciencia. Y cuando creemos arquitectura, también será bajo la luz de la conciencia, el mundo se nos habrá revelado tal como es, así que las ideas arquitectónicas serán nacidas en esta condición de armonía que otorga la conciencia.

La observación arquitectónica y la contemplación nos permiten alcanzar un estado meditativo,

el cual nos permite vivir en un estado de conciencia expansiva.



## La luz del cuerpo: el aura

luz - color

La palabra aura viene de la palabra griega "aer" que significa brisa, viento suave y apacible, y en latín significa resplandor, emanación.

la palabra "Aura" ha sido utilizada desde tiempos inmemorables para referirse a una aureola luminosa que rodea al ser humano, pero no fue hasta principios del siglo XX cuando pudo demostrarse científicamente, tal y como ya aseguraban numerosas tradiciones, que cada organismo vivo posee un campo electromagnético al que los científicos llaman "Bioenergía", y que se trata de una energía electromagnética (al igual que la luz eléctrica, los rayos del sol, etc.) dotada de ciertos componentes biológicos (Química Orgánica) que emite distintas ondas de luz según sea su vibración. Esta irradiación energética, que nosotros mismos emitimos como seres vivos, nos rodea permanentemente generando una luminiscencia imperceptible a simple vista que vibra a diferentes frecuencias en función de nuestro estado físico, mental y emocional de cada momento. Esta emanación energética es particular y propia de cada individuo. Su captación o reproducción refleja el nivel energético del cuerpo y el estado interno de la persona, permitiendo de este modo interpretar de forma global su estado de salud, su estado anímico y su actividad mental en el momento presente, así como su tipo de personalidad a nivel general.



En las personas saludables, el aura puede extenderse muchos centímetros más allá de su cuerpo, incluso algunos metros. los colores son brillantes y traslúcidos, muy luminosos. al contrario de las personas enfermas, estresadas, o con desequilibrios energéticos, en los cuales el aura se mantiene cercana al cuerpo y los colores se tornan densos y espesos, muy pesados . el color entonces tiene peso, y nos volvemos más "materia", nuestra energía se mueve muy lentamente. en una persona sana los colores son ligeros, livianos, giran desde los centros energéticos en forma rápida y nuestra energía se vuelve muy sutil, estamos más conectados con nuestro ser espiritual, vibramos en un nivel más elevado. todo en el universo tiene vibración, una piedra vibra a un ritmo muy lento, su energía se mueve con una rata vibratoria más pesada, por eso es de naturaleza material, nosotros físicamente también lo somos, sin embargo energéticamente tenemos distintos niveles vibracionales, que no son perceptibles al ojo a simple vista. a través de nuestra velocidad de vibración podemos volvernos más sutiles o más densos, ser más sanos o no, y esto influye directamente en nuestras vidas. lo importante es ser concientes de ésto y poder encontrar el equilibrio que tanto anhelamos, y por que no alcanzar una vida en que éstemos en armonía en nuestro interior y también en nuestro exterior habitando lugares que nos ayuden a encontrar la paz que nos permitir existir contemplativamente.



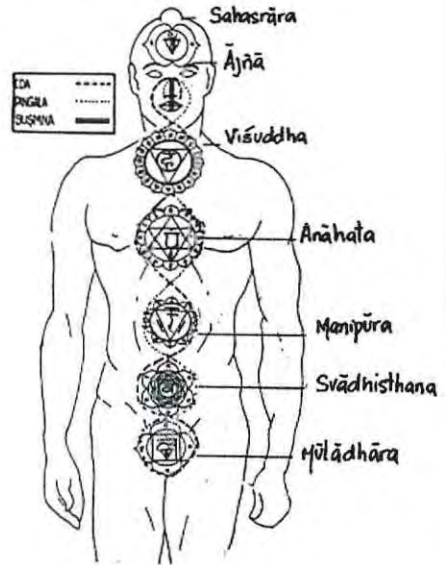
Fotografía personal, tomada en Universo Garden Angels, Buenos Aires, Enero 2007





La palabra "CHAKRA" deriva del Sánscrito y significa Rueda o disco giratorio. Rueda porque continuamente giran, fluyen y están abiertos para recibir la energía cósmica. Los chakras son nuestra conexión energética con el universo, y vibran como espirales. Estos centros energéticos se encuentran a lo largo de nuestro cuerpo, tienen ubicación en el cuerpo físico sin embargo son imperceptibles como materia, debido a que se encuentran en los cuerpos sutiles del ser humano, y su función es acumular y distribuir la energía, actuando como mediadores entre el plano inmaterial y nuestro cuerpo, recibiendo perpendicularmente los rayos energéticos, asemejándose a una flor de loto en movimiento, de distintos colores y con variables pétalos, que según dice la tradición reciben sus rayos desde el sol. Existen chakras principales y otros secundarios, y según la cultura se reconocen diferente número como principales. Para explicarlos a continuación, expresaré 8 como principales, en el cual el aura constituye el octavo chakra, según la tradición del kundalini yoga de los sikhs, en la que principalmente se basa mi experiencia.

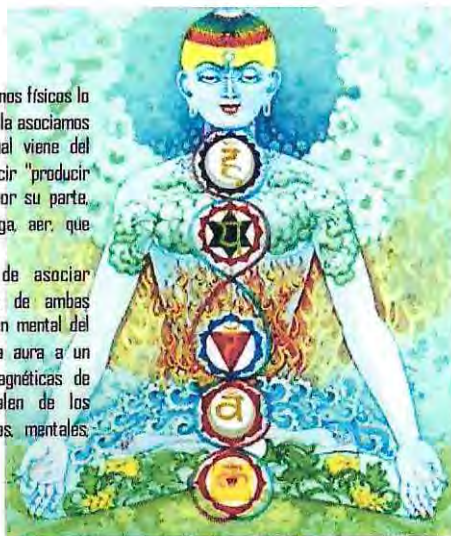
#### VISION FRONTAL DE LOS CENTROS ENERGETICOS



<p>Coronilla (sobre la cabeza) Sahasrara, सहस्रार</p>	<p>Blanco o violeta; puede adquirir el color del chakra dominante</p>	<p>trascendencia, conexión con la divinidad</p>	<p>El espacio</p>	<p>Paramashiva AUM</p>	
<p>Tercer ojo Ajna, अजना</p>	<p>indigo o añil</p>	<p>intuición, percepción extrasensorial</p>	<p>La luz</p>	<p>Sambhu OM</p>	
<p>Garganta Vishuddha, वशिद्ध</p>	<p>azul</p>	<p>el habla, auto-expresión</p>	<p>El éter</p>	<p>Sadashiva HAM</p>	
<p>Corazón/Pulmón Anahata, अनाहता</p>	<p>verde</p>	<p>devoción, amor, compasión, sanación</p>	<p>El aire</p>	<p>Isha YAM</p>	
<p>Plexo solar Manipura, मणिपुर</p>	<p>amarillo</p>	<p>mente, poder, control, libertad propia</p>	<p>El fuego</p>	<p>Rudra RAM</p>	
<p>Sacro (Hara) Svadhishthana, स्वधधिष्ठान</p>	<p>naranja</p>	<p>emoción, energía sexual, creatividad</p>	<p>El agua</p>	<p>Vishnu VAM</p>	
<p>Raíz Muladhara, मूलाधार</p>	<p>rojo</p>	<p>instinto, supervivencia, seguridad</p>	<p>La tierra</p>	<p>Brahma y Ganesh LAM</p>	

El funcionamiento correcto de los chakras se relaciona directamente con la armonía y la salud que el ser espiritual posee, la cual se puede ver afectada directamente por el ambiente en el cual este se desenvuelve, el espacio en el cual desarrolla su vida y las características espaciales que este posee. Así mismo, la armonía espacial que rodea al espíritu que habita el cuerpo físico puede ser sanada por diversos factores, como son la influencia de la luz, los colores, los aromas, la sensación de bienestar mental y física, la relación con el espacio cósmico o con elementos de nuestro planeta, como son ciertas piedras, sonidos, aire, experiencias con la naturaleza (contemplativo, solar, lunar, patrones de la naturaleza - mandálas, etc.)

Al tratar de describir con términos físicos lo que es el Aura, inmediatamente la asociamos con la palabra energía, la cual viene del griego energos, que quiere decir "producir movimiento", la palabra aura, por su parte, precede de otra palabra griega, aer, que quiere decir "brisa". Si tenemos la capacidad de asociar mentalmente los significados de ambas palabras, tendremos una imagen mental del aspecto del aura. Se le llama aura a un conjunto de fuerzas electromagnéticas de densidades variables que salen de los cuerpos físicos, vitales, etéreos, mentales, emocionales y espirituales.

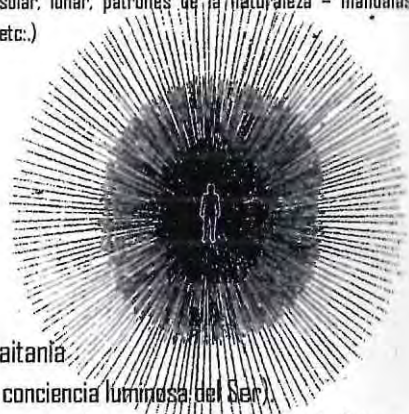


Existen en el cuerpo energético, centros que ayudan a integrarlo en nuestro vehículo físico, con nuestra mente y nuestras emociones. Están localizados por todo el cuerpo. Estos centros energéticos se denominan chakras, palabra sánscrita que significa "ruedas", pues cuando volvemos nuestros sentidos hacia adentro para explorarlos, los vemos o sentimos como discos o esferas giratorias, de distintos colores y en distintas posiciones. Hay 7 chakras principales que se disponen en línea, desde la base de la columna hasta la parte alta de la cabeza y 21 chakras secundarios.



luz - color  
Colores espirituales

El funcionamiento correcto de los chakras se relaciona directamente con la armonía y la salud que el ser espiritual posee, la cual se puede ver afectada directamente por el ambiente en el cual este se desenvuelve, el espacio en el cual desarrolla su vida y las características espaciales que este posee. Así mismo, la armonía espacial que rodea al espíritu que habita el cuerpo físico puede ser sanada por diversos factores, como son la influencia de la luz, los colores, los aromas, la sensación de bienestar mental y física, la relación con el espacio cósmico o con elementos de nuestro planeta, como son ciertas piedras, sonidos, aire, experiencias con la naturaleza (contemplativo, solar, lunar, patrones de la naturaleza - mandálas, etc.)



Chaitania  
(la conciencia luminosa del Ser)  
El espacio adquiere relevancia en la vida física y espiritual del hombre.



## Propiciar el recogimiento

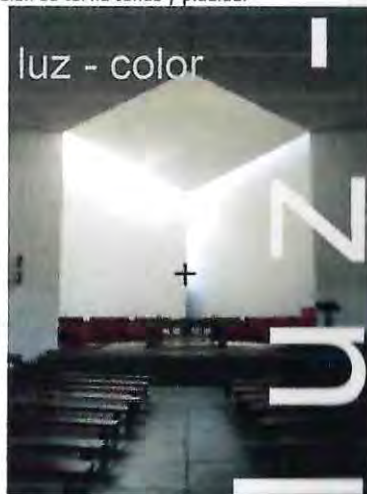
### La luz que invoca al alma

La luz es el vehículo esencial que conduce al camino espiritual. La luz contruye la estancia para acceder a ese interior construye un interior (exterior físico) que alberga al ser interior, alumbrando el sosiego y el descanso a través de la fragilidad de su luz velada, de la levedad construída entre sombras y luces que protegen el interior espiritual, al modo en que la naturaleza acoge al cuerpo a través de su maravillosa precariedad.

¿ Cómo abrir este interior espiritual para que la luz física alumbre y alimente a la luz del ser?, ¿ A través de que tipo de aberturas puede acceder la luz exterior para cobijar nuestra intimidad con el universo, ¿ Cómo construir lo etéreo de la luz para hacer de lo cotidiano un acontecimiento trascendente?, ¿ Cómo poder construir ese momento íntimo e introvertido en un lugar que amplie nuestro mundo y expanda sus límites hasta el infinito?, ¿ Cómo hacer que el día pasee contemplativamente por nuestros lugares, en un paseo cómodo y alegre?



La belleza de la luz espiritual radica en que las cosas no son uniformes, acorta las distancias de la vista para acercarnos a nosotros mismos y nos comunica con nuestros otros sentidos. La luz espiritual nos permite ver entre sombras, dibujar el espacio a través de sus bordes de luz. Contorno y perfil como lo llamaba Le Corbusier. La visión se torna tenue y plácida.




"La luz brillante homogénea para liza la imaginación, al igual que la homogeneización del espacio debilita la experiencia del ser y borra el sentido de lugar. El ojo humano está mejor afinado para el crepúsculo que para la luz diurna radiante", Los ojos de la piel, Juhani Pallasmaa.

La luz de la meditación, luz arquitectónica el espacio del refugio.

luz - color

Construir la luz de la paz

Esos  
luz y orden. Estas son las cosas que el hombre necesita  
para  
necesitar algo de comer o un sitio donde dormir. Le



La luz de la naturaleza. Para lograr un estado de contemplación que de paso a una actitud meditativa es fundamental construir su luz, la luz de la meditación. La luz de la meditación ha de fusionarse con nuestra luz espiritual, y debe fluir a través del aire luminoso toda la energía sanadora y armoniosa que es captada por nuestros sentidos. Ocurre una retroalimentación entre cuerpo y espacio, a través del prana nos alimentamos de la luz, por lo tanto debemos capturar esa energía comoda y apaciblemente. La luz natural proviene del sol y de las estrellas, y como arquitectos deberíamos preguntarnos acerca de como construir un nuevo cielo para nuestra meditación, traer las estrellas a nuestra paz y bañarnos con la tibieza del sol, majestuosamente sin temer a su energía, en un espacio que amplíe sus límites desde la tierra hacia el cielo y nos traiga el universo hasta el cuerpo. a lo largo de la historia, las experiencias espirituales que conocemos están siempre relacionadas con la pureza de la luz: la luz regenera nuestra energía, suaviza los espacios y genera estados de ánimo más positivos en las personas.

# LUZ - COLOR

La comodidad de la luz, el gozo de los sentidos, el mirar con agrado (o el no mirar). Resplandores tenues, luces que abriguen y cobijen sin entorpecer al observador. Brilllos que aparezcan suaves, sutilmente contruïdos, así como al interior del cuerpo también los hay y están contruïdos sus vacïos.



## luz - color

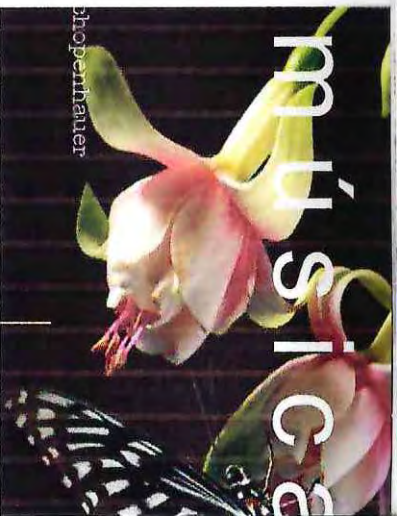
"...La vista de un objeto brillante nos produce cierto malestar. Los occidentales utilizan, incluso en la mesa, utensilios de plata, de acero, de níquel, que pulen hasta sacarles brillo, mientras que a nosotros nos horroriza todo lo que resplandece de esa manera. Nosotros también utilizamos hervidores, copas, frascos de plata, pero no se nos ocurre pulirlos como hacen ellos. Al contrario, nos gusta ver cómo se va oscureciendo su superficie y cómo, con el tiempo, se ennegrecen del todo. No hay casa donde no se haya regañado a alguna sirvienta despistada por haber bruïdo los utensilios de plata, recubiertos de una valiosa patina", Elogio de la sombra, Junichiro Tanizaki.

...La vista de un objeto brillante nos produce cierto malestar. Los occidentales utilizan, incluso en la mesa, utensilios de plata, de acero, de níquel, que pulen hasta sacarles brillo, mientras que a nosotros nos horroriza todo lo que resplandece de esa manera. Nosotros también utilizamos hervidores, copas, frascos de plata, pero no se nos ocurre pulirlos como hacen ellos. Al contrario, nos gusta ver cómo se va oscureciendo su superficie y cómo, con el tiempo, se ennegrecen del todo. No hay casa donde no se haya regañado a alguna sirvienta despistada por haber bruïdo los utensilios de plata, recubiertos de una valiosa patina", Elogio de la sombra, Junichiro Tanizaki.



A través del sonido accede al silencio, al vacío.

Sonidos de la Naturaleza.



El sonido, con vibraciones que se transmiten a través de las ondas sonoras, se mueve a través de partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

Las vibraciones de las ondas sonoras se transmiten a través de las partículas que chocan entre sí. Este proceso de movimiento de las partículas, que se repite una y otra vez, es lo que produce el sonido. El sonido, por lo tanto, es una vibración que se transmite a través de las ondas sonoras.

## Sonidos del universo

Después de la meditación, la música es lo que más nos acerca a la vida espiritual. Al meditar, nos silenciamos, pero comenzamos por fin a escuchar. La vida se manifiesta plenamente a través de su vibración, y a través de nuestros sentidos (físicos y espirituales) comenzamos a percibir sutil y luego evidentemente el sonar del mundo. La meditación es un camino directo al conocimiento espiritual, la música lo es también y se presenta sin obstáculos ante nosotros. El sólo escuchar sonidos espirituales, el canto de la naturaleza o música espiritual provoca en nosotros un hermoso estado de paz, de inspiración, de aspiración, de deleite, y nuestra conciencia se extiende, irradiamos nuestro ser hacia afuera, pero nos construimos hacia adentro. La música, puede disciplinar y aquietar nuestros sentidos y ordenar nuestros pensamientos que la mente no puede dominar.

Como hemos dicho que todo en el universo es vibración, sabemos que todo lo que vibra tiene un sonido, sin embargo no todos podemos escucharlos. Los sentidos espirituales son aquellos que despiertan cuando aumentamos nuestro nivel de conciencia o cuando entramos en nuestro espacio interior. Estar en nuestro espacio interior requiere una conexión maravillosa con nuestro ser espiritual, traspasar capas profundas desde nuestro ser más denso hasta nuestro ser sutil, y ahí, en ese espacio podremos escuchar a través de colores, a través de texturas y sensaciones, los sonidos del mundo, como si todos nuestros sentidos corporales fueran sólo uno, indivisible y que recorre nuestro cuerpo por dentro y por fuera, e incluso es uno con el aire, con el suelo que nos sostiene. Para escuchar lo que está afuera, se debe primero retirarse hacia adentro, hermosa contradicción sin lógica que se distancia de todo lo que conocemos acerca del escuchar. ¿entonces no se escucha sólo con los oídos?. ¿Cómo se escucha una estrella, como se escucha la luz del sol, o el crecimiento del pasto?. ¿Que querrán decirnos los árboles, serán más parecidos a nosotros que quizás por eso sí podemos escuchar su follaje?. ¿Cómo podemos crear lugares en que no silenciamos a la vida, sino que la hagamos cantar una y otra vez para que protejan nuestra existencia con su canto sanador?.

## sonido - música

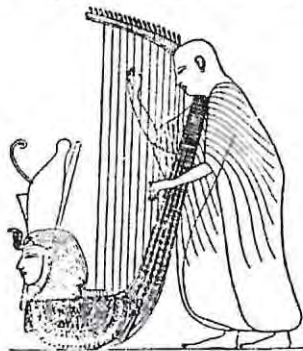
En el mundo espiritual lo siguiente a la meditación es la música, el hálito de la música. La meditación es silencio, energizador y colmador. El silencio es la elocuente expresión de lo inexpresable. Dice Aldous Huxley: "Después del silencio, la música es lo que más se acerca a expresar lo inexpresable."

Las siete notas de la escala musical corresponden a los 7 mundos superiores, y cada nota desciende de un mundo interno específico, por lo cual cada mundo tiene su música y nota (al igual que cada uno de los 7 chakras tiene su propia nota). La música de los mundos superiores nos despierta, nos ilumina, nos perfecciona y nos inspira, nos hace ser creativos. Al igual que los mundos superiores, todo en el universo suena, lo que significa que también cada ser tiene su música propia, como también cada movimiento, cada acto. La respiración es una melodía musical, la inhalación y la exhalación pueden ser una música esplendorosa, pero no la oímos, no sentimos desde nuestra respiración, nos olvidamos que somos nuestra respiración. Personalmente, siempre recordaré una conversación que alguna vez tuve con un amigo, en la cual hablabamos sobre las cosas "diferentes" que alguien puede hacer.. Él podía mover las orejas con mucha facilidad, hacía los movimientos que quería, y le pregunté ¿Cómo puedes hacer eso?, y me respondió de la manera más sabia que pudo haberlo hecho, siendo ésta respuesta un regalo que guardaré siempre como un aprendizaje. Me dijo, puedo hacerlo porque siento desde las orejas, es como que traslado todo mi ser hasta ese punto, por eso no me cuesta. Entonces, esa frase me ha quedado dando vueltas durante años, sentir desde las orejas, escuchar desde el oído, ser una oreja, ser un oído, y prestar atención al acto que admiramos, para poder oírlo, y en la profundidad de ese mismo acontecimiento surgirá la música, pero es la música del alma, la que es estrella, es árbol, es ser humano, es tierra y es agua.



## La música como instrumento de sanación

Desde la antigüedad ha existido una profunda apreciación hacia la música. Personajes griegos como Pitágoras, Platón y Aristóteles reconocían el poder sanador de la música, debido a su relación con la estructura matemática del universo. Vivimos insertos en una sonosfera, una atmósfera de sonidos que impregna el cosmos y nuestro mundo, constituyéndose como el idioma universal, que nos acompaña en el acontecimiento meditativo. Más que por religión o magia, para los griegos la música era considerada una terapia sanadora. Según Plutarco, un Thaletas curó de la peste a los lacedemonios con los acordes de su lira. Ismenio, médico de Tebas sanaba la ciática con la armonía y Asclepios la utilizaba para tranquilizar a quienes sufrían de alguna enfermedad mental. Así, a lo largo de nuestra historia podemos encontrar ejemplos de como la música ha sido utilizada como una fuente de sanación, como en las fuentes musicales se utilizaba para aliviar los dolores de los enfermos, o como una de las terapias grupales más antiguas es la de los tambores. En las civilizaciones totémicas se creía que cada espíritu que habitaba el mundo era dueño de un sonido específico. En la antigua Mesopotamia (6000 a.c.), se creía que la furia de los Dioses que los castigaban con catástrofes climáticas, eran calmadas con cantos y sonidos. En Sumeria (4000 a.c.), la música se relacionaba con la astrología y las matemáticas enlazando al universo (macrocosmos) con el hombre (microcosmos).



Los sanadores chinos utilizaban las "piedras que cantan", fragmentos de jade finos y planos que emiten distintos tonos musicales cuando son golpeados. En la India milenaria adoraban a seres celestiales caracterizados por ser músicos divinos y su ciencia era la música y el canto, llegando a personificar los múltiples sonidos de la Madre Naturaleza. Los primeros escritos donde se hace referencia a la influencia de la música sobre el cuerpo humano son los papiros médicos egipcios descubiertos en Nahum por Petrie en 1899, fechados alrededor del 1500 a.C., donde se relata la influencia favorable de la música sobre la fertilidad de la mujer, sin embargo muchos antropólogos consideran que el primer episodio de musicoterapia es el efectuado por David con su arpa frente al rey Saúl. En la Biblia, (I. Samuel, 16:23) encontramos: "Cuando el mal espíritu se se apoderaba de Saúl, David tomaba el arpa, la tocaba, y Saúl se calmaba y se sentía mejor, y el espíritu malo se alejaba de él..." En el shamanismo, que es probablemente la religión más antigua del mundo cuyo principio fundamental se basaba en que todo hombre tiene perfecta comunicación consigo mismo y con los que lo rodean, al igual que con lo sobrenatural, era el shamán quién ayudaba a reestablecer esta comunicación cuando había sido interrumpida temporalmente. Este lo hacía mediante usos intensivos del sonido.

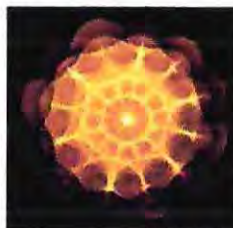


## El sonido tiene forma

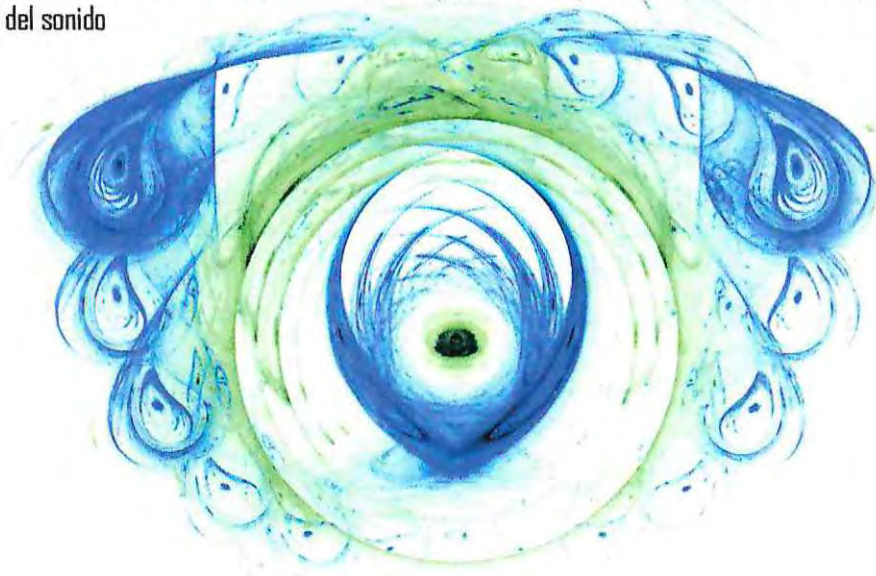
Actualmente la física moderna señala que la diferencia entre materia y energía es puramente su nivel vibracional, o sea su frecuencia, por lo tanto podremos decir que todo tipo de interacción es vibracional, energética. En la medicina de ultrasonidos se ha revelado la potencia de esta invisible frecuencia, y la música es estudiada científicamente desde los años 50 como terapia curativa.

la cimática es la ciencia que estudia la forma del sonido, debido a que manifiesta visualmente el modo en que el sonido modifica la materia. se ha comprobado que se crean formas de vida y bellos dibujos geométricos con materias inorgánicas como la arena. Esto forma parte de la ciencia de la cimática. El enfoque de la terapia con sonido es aprender a utilizar el sonido como un instrumento de sanación, salud y bienestar y así establecer una vibración saludable en todo nuestro organismo. Nuestro organismo es como una gran orquesta con infinidad de músicos que cada uno toca su partitura, si sólo uno de esos músicos deja de tocar la melodía correspondiente y toca una melodía equivocada hará que toda la orquesta suene mal.

El científico suizo doctor Hans Jenny pasó diez años de su vida observando y fotografiando los efectos del sonido en la materia inorgánica. Solía poner agua y otros líquidos, plásticos, engrudo y polvo sobre platos de acero a los que hacía vibrar con frecuencias distintas. Gran parte de este trabajo estaba inspirado en el de Ernst Chladni, un científico del siglo XVIII que ponía granos de arena sobre un vidrio y los hacía vibrar con un arco de violín. La arena adquiría así las formas más hermosas y simétricas. Los experimentos de Jenny han permitido que la comprensión de la relación entre sonido y forma diera un salto cuántico hacia adelante. Entre los cientos de fotografías que tanto él como su equipo tomaron hay algunas que parecen estrellas de mar, órganos humanos, bacterias microscópicas y vida subacuática



¿Por qué aparecen estas formas? Cuando se hace vibrar una superficie (de vidrio, metal o la superficie del agua) estas vibraciones se difunden en todas direcciones con la misma intensidad. Debido a que todas ellas se producen de la misma forma, estas ondas son iguales en cualquier dirección en que se esparcen. Cuando una o más de estas ondas sonoras idénticas se encuentran, se anulan unas a otras. El lugar donde coinciden se llama punto de encuentro. La arena que yace en la lámina que vibra se sacude con las vibraciones. Se acumula en las zonas que no vibran (los puntos de encuentro) y de esta forma aparece el dibujo en líneas. Así se descubrió la forma tridimensional del sonido



Vibración es una constante, una constante, presión sonora. Vibración es la esencia de toda la materia, la esencia y la existencia. Vibración es la construcción de todo lo posible en la vida toda la existencia, la creación y la destrucción. ¿???. Vibración es la construcción de todo lo posible en la vida absoluta que solo existe. ¿???. Todos los vibraciones son una "forma de onda, una radiación por unidad de tiempo, llamada frecuencia", Baudouin de Verne.

El principio acústico de la resonancia, no sólo se aplica a los instrumentos musicales, sino también al cuerpo humano. Cuando las ondas sonoras entran en el cuerpo, se producen por simpatía vibraciones de sus células vivas, que ayudan a restaurar y a reforzar la organización saludable del organismo. El alto contenido de agua de los tejidos corporales contribuye a transmitir el sonido, que se puede comparar con un masaje profundo a nivel atómico-celular.



Para este seminario definiré 2 tipos de sonidos espirituales interiores, en primer lugar el sonido del cuerpo, el sonido que se percibe a través de la armonía lograda mediante la meditación, este sonido dice de la respiración, la respiración se hace conciente, por lo tanto se escucha, se siente, se es desde ella. La inhalación y la exhalación suenan en el cuerpo y nos permiten conocer como suena nuestro interior, se sobrepone al fluir de nuestra sangre y al latido de nuestro corazón, el que se abre energéticamente para hacernos oír lo que somos por dentro, nuestras circulaciones interiores y nuestro ritmo de vida. Además existe otro sonido interior, que puede hacerse exterior al ser expresado, el de la vibración espiritual del mantra.. Un mantra es una clave sonora que nos hace vibrar al interior de nuestro cuerpo, más de 84 meridianos que provocan efectos de bienestar en nuestro cuerpo, mente y espíritu. Son sonidos sagrados que se alinean con las vibraciones del universo y de nuestro cuerpo. El sonido es sanador, tal cómo puede serlo la arquitectura si se torna conciente de su efecto sobre nuestra vibración espiritual.

## Sonido - música Sonidos del alma

“El pensamiento elevado es la meditación de la mente, le permite curarse a si misma. Al cantar mantras, invocamos una energía que está más allá de nosotros. Si el intelecto de todas maneras genera ondas de pensamiento é por que no dirigirías a Dios?”, Yogui Bhajan.



El canto de los mantras separa las sílabas de tal forma que nos dan una cantidad máxima de exhalación y una mínima inhalación, lo que favorece una mayor salidad de anhídrido carbónico, aligerando nuestro cuerpo. Las rutas y conductos de energía, a través, de la estructura interna del cuerpo energético (usualmente llamados Meridianos), y hacia sus áreas de almacenamiento, son, de ese modo, limpiadas, redefinidas y expandidas. Se considera que Om es el sonido primordial, el sonido del universo, el sonido del cual se derivan todos los demás. Se puede ver como el equivalente de la luz blanca, en la cual se pueden encontrar todos los colores del arco iris.



sonido - música

sonido - música

## Meditación con Mantras en silencio

El canto interno de los mantras crea una vibración favorable en el sistema límbico del cerebro, éste es afectado por la repetición mental de sonidos solamente internos. Los mantras fluyen en forma de ondas a través del cuerpo, haciendo vibrar las glándulas endócrinas; así las vibraciones de la mente y el cuerpo son sincronizadas por el mantra. El trabajo con la voz y el sonido es muy importante como trabajo de autoexpresión y descarga energética, ya que el sonido es una herramienta poderosa y un vehículo muy potente de circulación energética. Aquí intervienen simultáneamente mecanismos corporales (funcionamiento del músculo del diafragma, del cuello, base de la lengua), mecanismos respiratorios (uso del aire) y mecanismos sonoros (producción de armónicos, amplificación del sonido en los resonadores del cuerpo). Por lo tanto, puede verse que los bloqueos no son sólo psicológicos, sino que el bloqueo psíquico o de alguna emoción tiene su correlato, su paralelo a nivel físico, en las distintas zonas del cuerpo, con contracciones musculares que crean verdaderos anillos de tensión (corazas). En relación al OM específicamente la O hace vibrar la caja torácica estimulando las células pulmonares y permitiendo un mejor intercambio gaseoso, afectando también la zona del abdomen; la letra M produce una vibración craneal, generando un masaje en toda la corteza cerebral estimulando el hipotálamo, la hipófisis y la pineal; la primera controla la síntesis de numerosas hormonas, se relaciona con el equilibrio y asegura la orientación del cuerpo en el espacio, la segunda coordina el ritmo de la respiración y los latidos del corazón.



## La voz humana

El sonido audible para el oído humano comienza en 16 ciclos por segundo que en realidad es un sonido muy grave o muy profundo, el límite superior está en 18.000 - 20.000 ciclos por segundo.

En los estudios que se han hecho con el Canto Gregoriano, se ha deducido que el canto está centrado en el medio de las más altas frecuencias de la voz humana, lo que si se practica con atención energiza al cuerpo promoviendo la actividad espiritual y el correcto funcionamiento del cerebro, despertando la más alta conciencia, efectos similares a los que tiene el canto Tibetano.

Dentro de los sonidos, el sonido más saludable y poderoso en cuanto a sanación es el canto de armónicos y consiste en la posibilidad de poder cantar varias notas simultáneamente. Estos armónicos tienen efectos altamente beneficiosos sobre nuestro cuerpo humano y sobre nuestro campo energético..

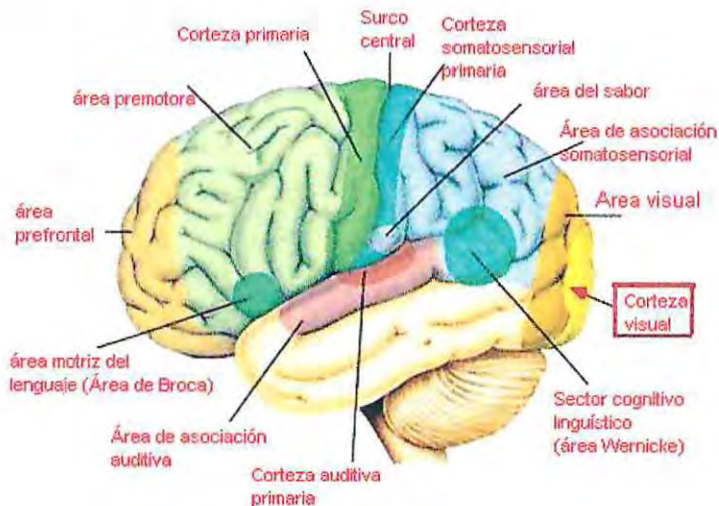
La entonación es una actividad que libera el flujo natural de energía y permite que ésta circule por todo nuestro cuerpo. La voz es la expresión más directa de la esencia de la persona. El sonido de la voz revela nuestro ser, nuestro estado emocional y nuestra personalidad. La voz expresa nuestra originalidad, al igual que las huellas dactilares. Trabajar la voz puede modificar y mejorar a la persona. La voz, que siempre ha tenido un rol importante en los rituales de curación de todas las culturas, representa el verdadero ser, uniendo junto con la respiración, nuestra interioridad con todo lo que hay fuera. La voz es el primero y el más natural de los instrumentos, De todos los instrumentos disponibles en este planeta, la voz humana es el más asequible y el más poderoso. Especialmente cierto cuando la voz se utiliza para sanar. El verdadero propósito de la música es aprender a escuchar el silencio, un silencio que resuena como una profunda paz y serenidad de espíritu, danzando al unísono con la sutil música del alma

## Efectos de la música

Según los estudios del médico francés Alfredo Tomatis, la función primaria del oído es estimular electrónicamente las células del cuerpo. Este proceso es conocido como carga cortical, el que se relaciona con el equilibrio y con la postura del cuerpo, y desafiar la gravedad. Para los tibetanos, el oído recolecta la energía que se mueve en espiral del colsmos, y esta energía da vida al hombre, vitalidad que se expresa en el brillo de sus ojos.

Joseph Campbell, entre otros, apoyan el uso de la entonación - el sonoro prolongado de tonos y armónicas musicales - para promover salud corporal e interior.

El cerebro humano es complejo; incluye el tronco cerebral o viejo cerebro reptil, el cerebro medio o sistema límbico, y la neo-corteza que está dividida en los lóbulos izquierdo, derecho y pre-frontal. También está conectado con los órganos sensoriales y los centros de energía o chackras, incluyendo los cuerpos pineal y pituitario



sonido - música

Las neuronas se comunican entre sí mediante sustancias llamadas neurotransmisores. Los estímulos llegados del exterior vía nuestros sentidos se transmiten por el sistema nervioso, y la cantidad de neurotransmisores produce una determinada conducta. Así, la acetilcolina se asocia con el aprendizaje, la dopamina con la fantasía (en la esquizofrenia hay exceso de este neurotransmisor), la serotonina con el equilibrio interno y las endorfinas con un efecto sedante, analgésico y antidepresivo. La música hace liberar endorfinas. La comunicación neuronal mediante los neurotransmisores genera una corriente eléctrica, visible en el electroencefalograma. El ritmo cerebral Beta (14 a 20 ciclos por segundo), propio del hemisferio cerebral izquierdo, es el ritmo de la razón y la lógica, asociado a la vigilia o atención dirigida al exterior. El ritmo Alfa (8 a 13 ciclos por segundo) es el ritmo de la ensoñación o atención dirigida al interior del individuo, en estado de relajación. El ritmo Theta (5 a 7 ciclos por segundo) está asociado al adormecimiento; es el ritmo cerebral del chamán. El Delta es característico del sueño profundo. Los últimos tres ritmos son del hemisferio cerebral derecho; por lo tanto, una música relajante propicia el ritmo Alfa. La frecuencia de la ionosfera de nuestro planeta (resonancia Schuman) es de 7.8 ciclos por segundo. La música curativa nos sintoniza con la frecuencia vibratoria de la Tierra.

Una música sanadora debe reunir las siguientes características: ser monótona, continua y rica en armónicos o sobretonos. Instrumentos indios como la támara y el sitar, hechos según la octava natural del cuerpo humano, resuenan con nuestro organismo. Todos éstos ayudan a sanar al hombre al ser inmuno moduladores. La voz humana es el mejor instrumento que cumple esos requisitos. Los cantos de los monjes tibetanos y los Hoomi de Mongolia, ricos en sobretonos, también inducen la respuesta de quietud. Lo que la música debe transmitir es la intención de sanar.



La actividad del cerebro se mide por los impulsos eléctricos que crea. Estos impulsos eléctricos se pueden medir con un encefalograma (EEG) y se calculan en hertzes o Hz. Estas ondas eléctricas pueden clasificarse en función de su velocidad. Las cuatro principales categorías son las siguientes:

**ONDAS BETA** - 14 Hz y 20 Hz. y se encuentran en condiciones normales de los estados de conciencia. Están presentes cuando una persona se dedica a actividades ordinarias en relación con el mundo exterior.

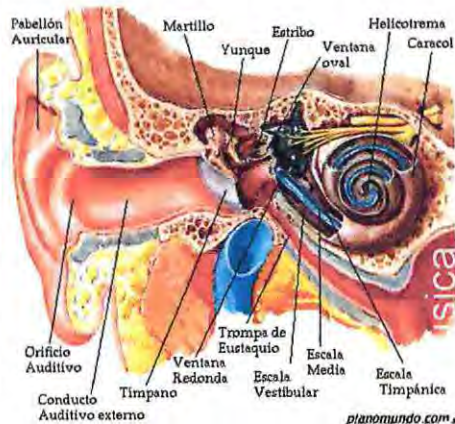
**ONDAS ALPHA** - 8 a 13 Hz. se encuentran en los estados de meditación. Ellos se vuelven más fuertes cuando los ojos están cerrados. Cuando una persona pasa de Beta a ondas Alfa, la parasimpática parte del cerebro se encarga del sistema nervioso creando señales que son enviadas a los órganos y glándulas, creando condiciones ideales para la cicatrización. Algunos místicos se refieren a este estado como "el espacio sagrado".

El predominio de estas ondas se asocia con mayor aprendizaje, la creatividad y la concentración. Cuando nos concentramos en algo, las ondas alfa son predominantes. Independientemente de la actividad de una persona, los estudios muestran un aumento de la productividad

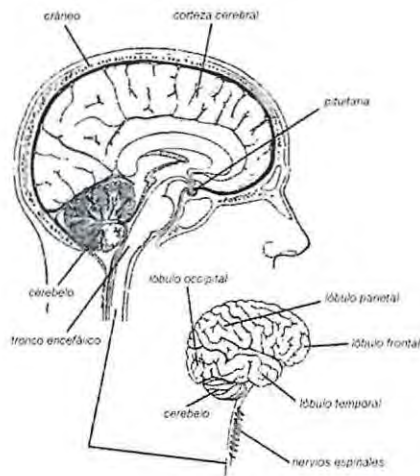
**ONDAS TETA** - 4Hz a 7 Hz. Estas ondas se encuentran en los estados de alta creatividad y en los estados de meditación profunda. Este estado es ideal para la meditación. Hay una desconexión entre el cuerpo y la mente cuando se logra una mejor concentración. En este estado, hay una profunda relajación física.

**ONDAS DELTA** - 5 Hz a 3 Hz. Estas ondas se encuentran en los estados de sueño profundo y de inconciencia, y los nuevos estudios han demostrado que estas ondas aparecen en los estados de meditación profunda también.

Una de las características de los diferentes sonidos, mantras y canciones que se utilizan para llegar a estados de meditación es que todos ellos tienen la misma frecuencia que el Teta Waves, 4 a 7 Hz, o 3,5 latidos por minuto. Los estudios realizados sobre Shamanic cantos, Ragas indias, y algunos cánticos de mantras tibetanos muestran que por lo general tienen 3,5 latidos por minuto también.



planomundo.com.ar







En el mundo espiritual, la música divina procede del silencio más profundo del silencio.

El silencio es el origen de todo. Es el origen de la música y es la música misma. El silencio es la más profunda, la más satisfactoria música del supremo.

El silencio es el origen de todo. Es el origen de la música y es la música misma. El silencio es la más profunda, la más satisfactoria música del supremo.





¿ Qué son los alores, sino colores invisibles?

El uso de los aromas y los aceites vegetales data de por lo menos 3500 años antes de Cristo y fueron utilizados sobre el cuerpo como elementos curativos, cicatrizantes, protectores de malos espíritus, y en los distintos rituales que se llevaban a cabo. Por ejemplo, era muy común que antes de una contienda los guerreros limpiaran y protegieran sus cuerpos con pequeños golpes, utilizando ramas de albahaca, con el fin de alejar los malos espíritus que creían que depositaban sus contrincantes en ellos.

En Irak, en el año 1975, se descubrió un esqueleto de alrededor de sesenta mil años de antigüedad que tenía a su lado depósitos de polen de milenrama, hierba cana y jacinto racimoso, plantas que aún cultivan y utilizan para curar los campesinos de ese país.

Los egipcios, griegos, romanos y chinos han tenido una gran incidencia en el desarrollo de la aromaterapia en el mundo, y se han destacado grandes investigadores como Teofrasto, considerado uno de los precursores en el uso terapéutico de los aceites. En casi todos los antiguos cultos, desde el comienzo de los tiempos los seres humanos se han sentido atraídos por los fascinantes aromas de la naturaleza que, sabia como siempre, les ha indicado a través del olfato los benéficos aportes para la curación de enfermedades del cuerpo y del alma.

El hombre primitivo tuvo que desarrollar sus poderes sensorio-intuitivos para lograr la supervivencia. Es así como aparecen las hierbas, frutos y raíces comestibles, a los que muy pronto les descubren poderes medicinales y mágicos. También advirtieron que algunos aromas causaban euforia o excitación, y otros podían inducirlos al sueño o a la meditación.



aroma - esencia



Podemos considerar a los egipcios como los descubridores de la aromaterapia, pues según Jean Valnet, utilizaron una forma primitiva de destilación para extraer los aceites esenciales de las plantas, calentándolos en ollas de arcilla cuya boca era recubierta con filtros de lino; al subir, el vapor traía consigo los aceites esenciales y éstos quedaban impregnados en el filtro, el cual era estrujado para obtener el aceite esencial que era utilizado en medicina y para todo tipo de rito religioso. Registros arqueológicos documentan haber encontrado ollas de destilación que se remontan a 3500 años a. C.

a r o m

Los griegos toman las experiencias egipcias y como grandes alquimistas, purificaron el sistema de destilación preservando la fragancia y pureza de los aceites, pues para ellos las plantas aromáticas constituían una forma de vida que incorporaban a sus baños, alimentos, ritos y magia, o en forma de ungüentos para preservar la salud física y mental. Ya Hipócrates afirmaba que el baño y masajes con aceites esenciales, aseguraban la longevidad.

Los árabes, en el siglo XI, perfeccionaron el arte de la destilación para aislar los principios activos de los aceites de las plantas, método que se atribuye al famoso Avicena (médico, astrónomo, matemático y filósofo árabe), quien introdujo el sistema de refrigeración en el proceso de destilación. Esto hizo que el proceso de extracción de aceites esenciales tuviera menos desperdicios y mayor pureza.

La aromaterapia hace su inicio en el mundo moderno cuando, en el siglo XX, René Maurice Gatefosse (químico francés), llamado "el padre de la aromaterapia moderna", la incorpora a la medicina natural. Todo sucedió cuando, trabajando en su laboratorio, tuvo grandes quemaduras en una mano y la sumergió en un recipiente de aceite esencial de lavanda comprobando así los efectos curativos, que no sólo le calmaron el dolor sino que evitaron la infección y no dejaron rastro alguno del incidente.

También en la aromaterapia moderna, en Milán (Italia), el Dr. Paolo Rovesti aliviaba la depresión y estados de ansiedad haciendo oler a sus pacientes trocitos de algodón embebidos en aceite esencial, estimulando su sistema límbico y liberando así situaciones traumáticas.



El olor de las plantas aromáticas se debe a la presencia de los aceites esenciales (aceites) que son una representación concentrada y dinámica de las propiedades armonizantes de las plantas; estas sustancias pueden ser extraídas por destilación, expresión y solventes. El oler sus aromas hace que nuestro olfato se vuelva más refinado y nos permite un retorno directo a la naturaleza. Son sustancias placenteras y fáciles de usar. Afectan increíblemente a las emociones debido a sus propiedades psico-activas, pueden ayudar a combatir estados emocionales como la angustia y la depresión. Se ha descubierto que oler aromas florales o del bosque nos ayudan a armonizar nuestro estado psíquico, ya que se manifiestan estados concientes ancestrales relacionados con la naturaleza. Es por eso que muchos aromas florales se recomiendan como antidepressivos, mientras otros se destacan como afrodisiacos. Algunos aceites de hojas como la menta o el pino, por su efecto refrescante, pueden actuar como potentes refrescantes. Es común que se encuentren varios aceites que pueden tener efectos similares, esto permite que se elija el más indicado para cada persona, teniendo en cuenta el aroma de cada uno y la identidad que podemos tener con ciertos aromas. Hay que elegir los más agradables. Otras veces puede presentarse que un mismo aceite puede llegar a tener efectos estimulantes y sedantes dependiendo del estado del paciente, como puede ser el caso del Geranio y Palo Rosa. Estas y muchas otras aplicaciones curativas nos brinda la Aromaterapia. Además de los usos terapéuticos, los aromas naturales tienen una amplia variedad de usos. Ya existen en el mundo una gran cantidad de empresas que han adoptado el uso de aceites para aromatizar los lugares de trabajo, debido a que, por ejemplo, se ha comprobado que el oler los aromas de un bosque provocan sensación de frescura, brindando por lo tanto un mayor bienestar y una mejor adaptabilidad a las tareas rutinarias. Se los utiliza en salas de espera de profesionales para disminuir el nerviosismo de los pacientes, también para combatir el insomnio aromatizando la habitación unos minutos antes de ir a dormir. Se los usa cada vez más para reemplazar al sahumerio por ser mucho más fieles a los aromas de la naturaleza y por no estar presente el humo, que afecta a las personas con un olfato más sensible. Es por esto que el aromatizar con aceite la sala de meditación produce una increíble atmósfera para estas prácticas. Como la Aromaterapia actúa también sobre los cuerpos sutiles, puede ser descrita como una forma de curación vibracional. Los aromas naturales inspiran a la imaginación, liberan el espíritu, abren las puertas de la percepción y nos ayudan a conectarnos con nuestro ser interior.



efectos de los aromas en la salud

arom

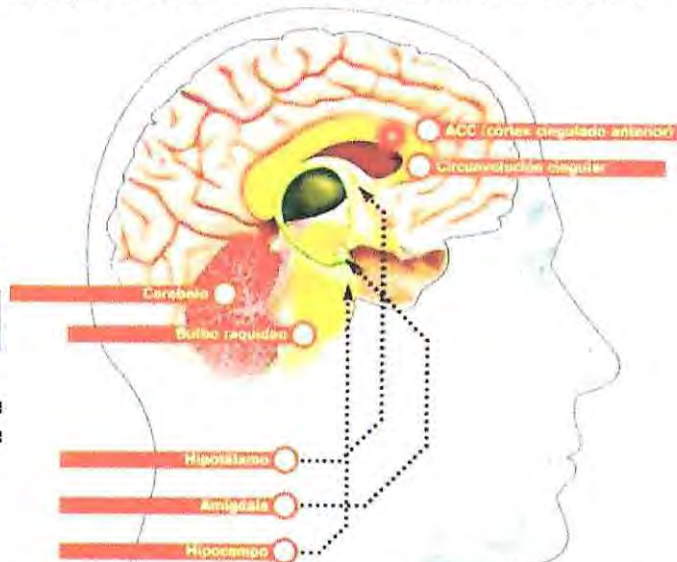
El sentido del olfato está conectado directamente al sistema límbico la parte del cerebro humano que controla las emociones y que también posee importantes funciones relacionadas con la memoria.

Percibimos un olor cuando unas moléculas aromáticas penetran la cavidad nasal estimulan los terminales nerviosos encargados de detectar olores. Estos terminales convierten el influjo de moléculas aromáticas en impulsos nerviosos y los envían al sistema límbico en donde, dependiendo de que tipo de aroma se trate, provocan diversos tipos de reacciones emotivas y estimulan recuerdos. Estudios recientes confirman que los olores que percibimos tienen un impacto significativo sobre nuestro estado anímico.

La importancia del sentido del olfato puede verse en las observaciones del Dr. Alan Hirsch, que encontró que los pacientes que habían perdido el sentido del olfato también presentaban un alza significativa en problemas tales como depresión y ansiedad. Se han llevado a cabo diversos estudios en los que se ha encontrado que algunos aromas pueden calmar la sensación claustrofóbica que sienten algunas personas en elevadores o cuando son sometidas a tratamientos médicos en los que tienen que estar un buen rato en el interior de una máquina. Se ha estudiado también cómo ciertos aromas pueden mejorar la productividad en el trabajo.



El sentido del olfato está directamente conectado al sistema límbico que es el que regula nuestras emociones.



Durante la meditación se activa el sistema límbico, situado en la zona central del cerebro y del bulbo raquídeo. En estos lugares se forman nuestras respuestas agresivas y emocionales y se dirige el SN vegetativo. En la zona de la circunvolución cingular, se encuentra una región que juega un importante papel en los procesos cognitivos y emocionales, como en los cambios de estado de ánimo. Por ello esta zona ACC (anterior cingulate cortex) presenta en el escáner una singular actividad durante los estados de meditación. Algunos lo han interpretado como una zona de vigilancia, una señal de la "apertura del "tercer ojo".

La palabra "aroma" significa olor dulce.

La clave de los aceites esenciales, utilizados en aromas, está en la capacidad alquímica de las plantas para unificar en sí mismas las propiedades elementales de la vida. Materia y Espíritu, Cielo y Tierra, confluyen en procesos como la fotosíntesis donde se fusionan la luz y la materia, dando como resultado un producto final que concentra todas las virtudes de la planta y expresa su poder en el aceite esencial aromático.

Al oler el aceite esencial, nuestro sistema olfativo reproduce esa síntesis y el resultado es una inmediata sensación de armonía, vitalidad, relajación, y un sentimiento de paz en nosotros y el universo, según sea el mensaje de la planta que se ha usado. A través del aroma entramos en contacto con el alma de las plantas y sintonizamos sus virtudes, posibilitando a la vez que ellas cumplan sus servicios en la rueda de evolución.



El olor nos conserva el recuerdo, nos abre el apetito, nos involucra emocionalmente. Utilizamos el olfato permanentemente: pacificamos el alma con la aromaterapia, invocamos a nuestros guías espirituales con el incienso, atraemos el amor con el perfume. El buen aroma nos atrae, y rechazamos aquello de olor desagradable. Nuestro espíritu vibra con la brisa marina, con la tierra mojada, con la frescura de la cascada y la risa de las flores, porque sus aromas nos conectan con unas vibraciones puras.

Oler no es más que identificar la naturaleza o el origen de minúsculas partículas aromáticas que penetran en nuestra cavidad nasal y estimulan unos terminales nerviosos encargados de reportar semejante contacto al sistema donde, dependiendo del tipo de aroma que se trate, provoca una reacción de agrado o de disgusto y estimula la concreción de una idea.

Crear la arquitectura de los aromas, oler nuestro lugar,

¿Cómo podemos hacer que el bosque entre en las casas, en los patios, en las ventanas y puertas, o a las ciudades?

¿Cómo construir el aroma del suelo, de las flores, de las frutas y hierbas en nuestro hogar, que sean nuestras fachadas con su belleza y nuestro hogar interior con sus aromas?

Una labor para el arquitecto, descubrir el uso de la aromaterapia espacial, arquitectónica

¿Podemos rescatar las ciudades aún y crear entornos saludables para realizar nuestra existencia en un ambiente que sea sano y puro para nuestro proceso espiritual evolutivo?.

La naturaleza sutil de la naturaleza

El aroma, la vibración del aire

Las leyes de la naturaleza son las leyes de la salud y quien vive de acuerdo con esas leyes, nunca está enfermo. El que obedece esas leyes mantiene un equilibrio de todas las partes, asegurando de ese modo la verdadera armonía; y la armonía es la salud, mientras que la discordia es la enfermedad.

El Evangelio Acuariano

por los colores  
y los colores son  
ante los pintores  
ropas de colores

a

aroma - esencia









“Sentado a solas debajo del árbol de manzana rosa, de olor tan dulce, reflexionando profundamente sobre la escena que se presentaba ante él, de pronto se sintió muy vasto, sin rasgos, tan encumbradamente enraizado como una montaña. Había entrado en Samadhi...”

El espacio acomoda al cuerpo, lo contiene, se hace uno con él. Su armonía deja absorto al ser humano en él, y aflora el ser espiritual. Al aparecer éste, el espacio desaparece, la vibración es continua entre ambos, la luz es continua, el sonido es una sucesión, el espacio abre la puerta para que el espíritu se acomode y habite su templo, el espacio sagrado donde habita el universo, de arquitectura sagrada en que se habita desde el alma humana hasta el alma del espacio, desde la energía humana hasta la energía del lugar, desde adentro hacia fuera y desde afuera hacia adentro. El alma posee al espacio y el espacio la posee a ella. Se habita el suelo, se habita el aire, se habita el interior y el exterior en simultaneidad. Ocurre la correspondencia entre cada parte presente, y todo el universo está presente.

" Yo soy el espacio donde estoy", Noël Arnaud.

¿ Cómo el cuerpo puede vibrar en el espacio, cómo construir esa unión, ese puente entre el espíritu de las cosas y el hombre a través de la materia?

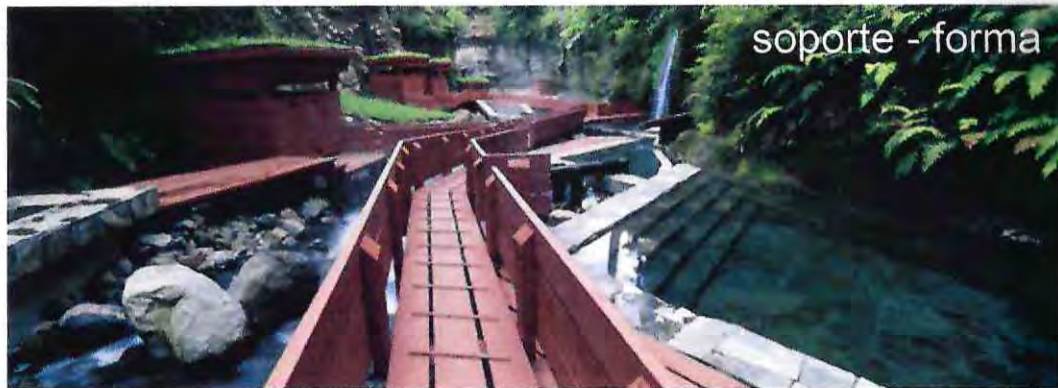
Construir lo sagrado de la materia, el recogimiento del ser, el lugar que se hace piel del ser humano.



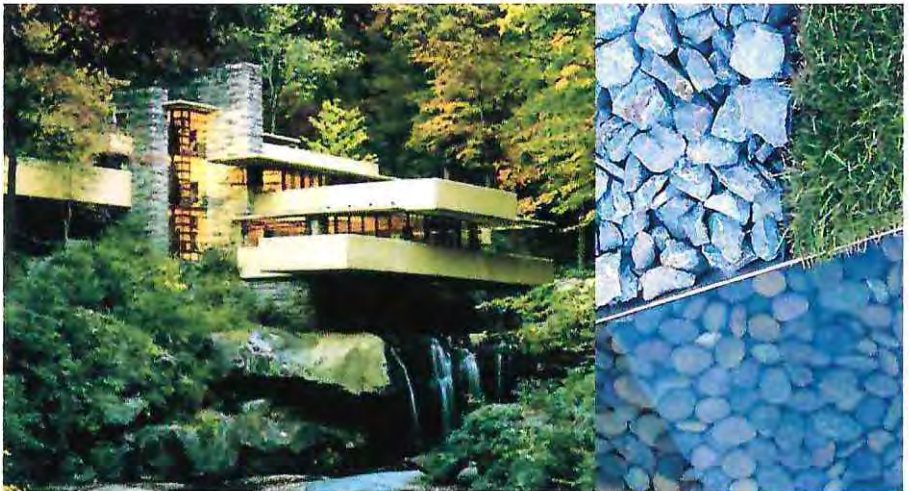
Se observa y se contempla a través del paseo, caminando, en silencio, cantando, sentados o acostados, la contemplación va más allá de las posturas del cuerpo, sino que tiene que ver con lo contemplado, con lo que es tocado por el alma, con el espacio que se adentra en nosotros.

¿ Cómo construir el espacio que se adentra en nosotros, con la fuerza de la naturaleza y la compleja sencillez de sus formas?

"A diferencia de las otras artes, la arquitectura se caracteriza por reclamar del hombre todos sus sentidos. El hombre se constituye en la medida de la arquitectura, y a ella refiere, en una relación objetiva, su propia escala métrica. En esta operación de medir el hombre captura y conoce el espacio que lo ampara. Simultáneamente, en tanto ser sensible, el hombre establece con la arquitectura una relación subjetiva, emotiva, en donde el espacio captura su alma. La dualidad objetiva /subjetiva, propia de la experiencia arquitectónica, precisa de la materia como una condición esencial para el despliegue de la arquitectura. Esta realidad determinada, reclamada por este arte, necesita una secreta complicidad entre la materia y la forma, que se funden en un todo constitutivo del soporte de la arquitectura". Luis Barragán, la belleza del silencio, Cristián Undurraga.



El tacto nos conecta al mundo, nos une . El tacto es sentir en la piel un espacio, podemos acariciar un lugar. El suprimir la vista nos hace vivir experiencias materiales con una sensibilidad superior. La luz podemos percibirla con los ojos cerrados, sentimos su tibieza en nuestra cara o abrigándonos el cuerpo, la desciframos en colores cuando vemos hacia nuestro interior, podemos sentir sus rayos en nuestro cuerpo. Con los ojos cerrados podemos lograr una hermosa intimidad con el espacio, aprender a sentir comodidad en él, sentir el relajamiento del cuerpo físico mientras afloran percepciones más étreas acerca de nuestro entorno. La vista nos permite instantáneamente tomar distancia, se escapa hasta el horizonte más lejano. Al tener contacto táctil con las cosas, meditamos en la proximidad, nuestra contemplación se convierte en cercana, próxima, es el cuerpo mismo, es la distancia mínima con el aura, con nuestra energía pura. Entonces el cuerpo percibe las formas, siente el material que acoge al cuerpo, y vibra en el lugar de la meditación al unísono con el espacio, fundiéndose con la energía de las cosas, con la energía de la madera, con la energía de las telas, de los vegetales, de la tierra de los ladrillos, o las piedras.



¿Cómo podemos abarcar nuestra experiencia espiritual a través de lugares que sean amigables con el entorno, en donde la energía de los materiales se conecte con su origen, la naturaleza, currio si se construyera el acontecimiento del regreso, el retorno a las raíces y al hogar?  
Lugar que vuelva a su ámbito natural - Ser que retorna a su espacio sagrado, la calidez de estar en el hogar, la calidez del alma.  
El hogar debiera ser algo así como nuestra segunda piel. Es el lugar en el cual sentimos nuestra protección del mundo. Pero el lugar sagrado, el lugar de la iluminación, de la entrega espiritual, del abandono físico, es más que nuestra segunda piel, es nuestra piel. Incluso es más que la piel misma, el lugar traspasa nuestra cuerpo, y a través del aire purificado a través de la respiración meditativa, de la mirada contemplativa, del canto de la respiración, el lugar se vuelve uno mismo. Entonces el lugar se vuelve ser, el lugar respira, el lugar se alimenta también de materias sutiles como nosotros deberíamos también hacerlo.

Arquitecturizar nuestra vida con materiales sanos, materiales que respiren, el lugar respira. En como tener un hermoso espacio de vida. Los floors, espacios son maravillosos. Cuando alguien brillante, creativo, perfecto, el momento, el momento a través del mundo, el mundo se vuelve un momento, el momento se vuelve un momento.

...¿arte que cura?, ¿arquitectura que cura?, la arquitectura te pone enfermo, no tiene ventanas, es fállica, es masculina, no hay mujeres arquitectos, todo es cuadrado, todo es como supositorio, todo es penetrante... ¡arquitectos ladrones de ventanas!, (...) bueno hay que hacer una arquitectura que sane

## La experiencia con los materiales



soporte - forma

Hablando sobre el arte que cura- Alejandro Jodorowsky.

“...¿arte que cura?, ¿arquitectura que cura?, la arquitectura te pone enfermo, no tiene ventanas, es fállica, es masculina, no hay mujeres arquitectos, todo es cuadrado, todo es como supositorio, todo es penetrante... ¡arquitectos ladrones de ventanas!, (...) bueno hay que hacer una arquitectura que sane



Para construir una arquitectura sana, debe existir un profundo amor y respeto hacia el entorno. El entorno es el universo del arquitecto, en él se encuentra la inspiración, de él se extraen las intenciones más puras para construir de un modo nuevo la condición que se desea crear. El entorno es la musa del arquitecto, y le señala ( a veces tímidamente y otras veces de manera muy directa) que es lo que se debe hacer, donde y por qué. Sobre el tamaño de los lugares, el tamaño arquitectónico de un lugar, el arquitecto aprehende del mundo a través de sus observaciones y experiencias. Pero además de la forma y destino de una obra de arquitectura, deberíamos conocer sobre la energía del lugar, sobre los sentidos del lugar, sobre el SER LUGAR. ¿ Qué es lo que el lugar anhela para lograr una fusión entre su energía y la nuestra?, ¿Cómo podemos abrir paso hacia el infinito mediante las formas, a través de la concreción de una idea tan íntima como lo es una obra de arquitectura?

Sin duda la arquitectura nace del amor. Una obra de arquitectura, una pura obra de arquitectura surge del amor, de la ilusión de crear una nueva realidad, de la ilusión de ser algo con el lugar, de pertenecer al espacio y que éste pertenezca a quienes los habiten. Se crea una relación de pertenencia con las cosas, un " ser parte de", y nos sentimos dentro de algo que nos contiene. Entonces, ante esta unión amorosa y amigable entre el espacio y el ser. Es una especie de matrimonio entre las personas y los lugares, y existen entonces responsabilidades entre ambas partes, respeto, comunión. Esta función íntima con el lugar, dice de nosotros mismos, como nos cuidamos a nosotros mismo, que valor nos damos y que valor le damos al mundo que nos soporta sobre su piel.

¿ Cómo podemos hacer este traspaso de experiencias entre el suelo y las personas de un modo espléndido en en cuál nuestra energía también irradie luz y protección hacia el entorno que nos sostiene?

A scenic view of a river with a wooden walkway and a large rock in the foreground. The water is flowing over rocks, creating white foam. The walkway is made of dark wood and has a railing. The background shows a lush green landscape with trees and a building in the distance.

s o p o r t e - f o r m a



Como se señaló anteriormente la forma y el tamaño arquitectónico son temas de la arquitectura, la luz es un tema de la arquitectura (maravilloso tema), pero como podemos hacer arquitectura en que todos estos temas estén incluidos de un modo que sobrepase abiertamente la lógica y la razón, para entrar en una convivencia experimental y sensorial con las cosas, para a través de esta experimentación construir experiencias plenas de acercamiento espiritual al mundo?, o me pregunto también: ¿ cómo construir una arquitectura en la cual los temas de la arquitectura sean guiados, motivados, y anhelados por una energía superior, en la cual los temas de la arquitectura son del hombre pero llevados a una condición divina en el momento en que se deja de perseguir el tema de la arquitectura como tal, sino que a través de ellos se busca alcanzar la más sentida experimentación del ser espiritual?, o dicho resumidamente, pensar en que el objetivo de la creación arquitectónica va más allá de los resultados que se pueden conseguir al desarrollar en un lugar los temas que le competen a la arquitectura, sino en como éstos se convierten en herramientas para aspirar al más íntimo contacto entre el espíritu del ser humano con el espíritu del lugar. Más que ver como un resultado la forma, la luz, o cualquier tema, resulta más sano verlo como un canal, y soñar como resultado un habitar esplendoroso y alegre en relación a esas virtudes construidas.

\* Actualmente, el énfasis excesivo sobre las dimensiones intelectuales y conceptuales de la arquitectura contribuyó a la desaparición de su esencia física, sensual y corpórea. La arquitectura contemporánea que se hace pasar por la vanguardia se preocupa más por el propio discurso arquitectónico y por trazar el mapa de los posibles territorios artísticos marginales que en dar respuesta a las cuestiones humanas existenciales. Esta atención reduccionista da origen a un sentido de autismo arquitectónico, un discurso interiorizado y autónomo que no se basa en nuestra realidad existencial compartida. Los ojos de la prof. Juhani Pallasmaa.



orte - forma

"Los materiales naturales - piedra, ladrillo y madera - permiten que nuestra vista penetre en sus superficies y nos capacitan para que nos convenciamos de la veracidad de la materia. Los materiales naturales expresan su edad e historia, al igual que la historia de sus orígenes y del uso humano. Toda materia existe en el continuum del tiempo; la pátina del desgaste añade la enriquecedora experiencia del tiempo a los materiales de construcción. Fato los materiales actuales producidos a máquina - plásticos de vidrio sin esmalte, metales esmaltados y plásticos sintéticos - tienden a ofrecer al ojo sus superficies ingraciables sin expresar su esencia material ni su edad". Los ojos de la piel, Juhani Pallasmaa.

## soporte - forma

"Si se observa la materia empleada en construcciones atemporales veremos que procede de lentas maduraciones en el seno de la tierra, el mármol, las rocas, la piedra, el jade, las maderas nobles o los cristales naturales expresan incontables años de incubación, donde la energía del cielo y la tierra han dado vida a los elementos", Feng Shui, La energía de los materiales.



soporte - forma






## El lugar del corazón

El cuarto chakra o chakra del corazón (anahata) está ubicado en la espina dorsal a la altura del corazón físico, proyectándose hacia el centro del pecho. Se vincula con la glándula timo y el sistema inmunológico. A nivel simbólico, sutil, imaginario (en el sentido de Bachelard: como una imagen que detona una prodigalidad de imágenes, y que con ello abre el psiquismo humano) se dice que es en el cuarto chakra donde reside el alma individual (jivatman), es el asiento de los sentimientos. Su color es el verde, su elemento es el aire, su sentido es el tacto, su órgano de conocimiento es la piel, sus órganos de acción son las manos, su sonido es yam, su dimensión corporal es la mental, su aroma es la rosa. Si la energía emocional se logra encauzar debidamente, sus virtudes se manifiestan en amor puro y devoción. Se asocia con la expansión, la identidad infinita, la aceptación, el amor incondicional hacia todos los seres, la compasión, dulzura, amabilidad, perdón. Cuando este centro se activa se equilibra el cielo y la tierra, y se puede escuchar entonces el sonido sutil (náda) que es immaculado porque no se produce por el choque de dos objetos, es la vibración omnipresente del cosmos: el OM.

El mundo es grande, pero en nosotros es profundo como el mar, Rilke.



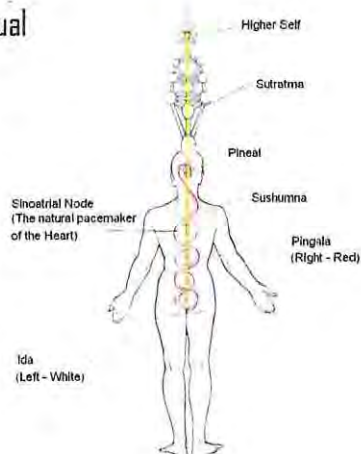
La inmensidad está en nosotros. Está adherida a una especie de expansión de ser que la vida reprime, que a prudencia detiene, pero que continúa en la soledad. En el mismo momento en que estamos en otra parte, navegando en un mundo profundo, la inmensidad es el movimiento del mundo. Inmóvil, la inmensidad es una de los diámetros eternos del espacio bachelard. La posición del espacio, Gaston Bachelard.

distancia - posición

distancia - posición

## El ser humano, posición y distancia perfecta en sus cuerpo espiritual

La alineación y activación de los chakras, esto es, su funcionamiento armónico y equilibrado, permite el paso fluido y correcto de la energía kundalini (la energía cósmica creadora instalada en la base de la columna) a través del canal central (sushūmna) por donde asciende con un movimiento en espiral hasta el chakra de la coronilla, el centro de la Conciencia pura. Es entonces cuando se tiene la experiencia de la Conciencia cósmica; se experimenta la unión entre la voluntad individual y la voluntad universal. Se trata, pues, de una típica operación espiritual: "La vida espiritual se caracteriza por su operación dominante: quiere crecer, quiere elevarse. Busca instintivamente la altura" (Bachelard). Verticalidad, ascensión, ligereza son características del movimiento del despertar de la kundalini, de nuestro poder creador, creativo.



Cuerpo pituitario y Glándula pineal

En el mundo antiguo se conocía al cuerpo pituitario por los siguientes símbolos: la retorta de los alquimistas; la boca del dragón; la Virgen María; el Santo Grial; el cuarto creciente lunar; el baño purificador; uno de los querubines del Arca; la Isis de Egipto; Radha de la India; y la boca del pez. Puede ser muy bien llamado: la esperanza de gloria del hombre físico. En el extremo opuesto del tercer ventrículo y un poco más arriba, está la glándula pineal, la cual no deja de semejarse a una piña (de la cual toma su nombre).

La glándula pineal es la cola del dragón y en un extremo tiene una pequeña protuberancia parecida a un dedo. Esta glándula es llamada Joseph (José), porque es el padre del hombre Divino. La protuberancia semejante a un dedo, es llamada la vara de Dios; algunas veces, la lanza sagrada. Su contorno se asemeja a esas retortas que utilizaban los alquimistas para evaporar líquidos. Es un órgano espiritual, destinado, más tarde, a ser lo que fue al comienzo, esto es, el eslabón de enlace entre lo humano y lo divino.

Construir una arquitectura que conecte, que irradie, que la energía de las cosas a través de canales fabulosos.



# Alineamientos Sagrados

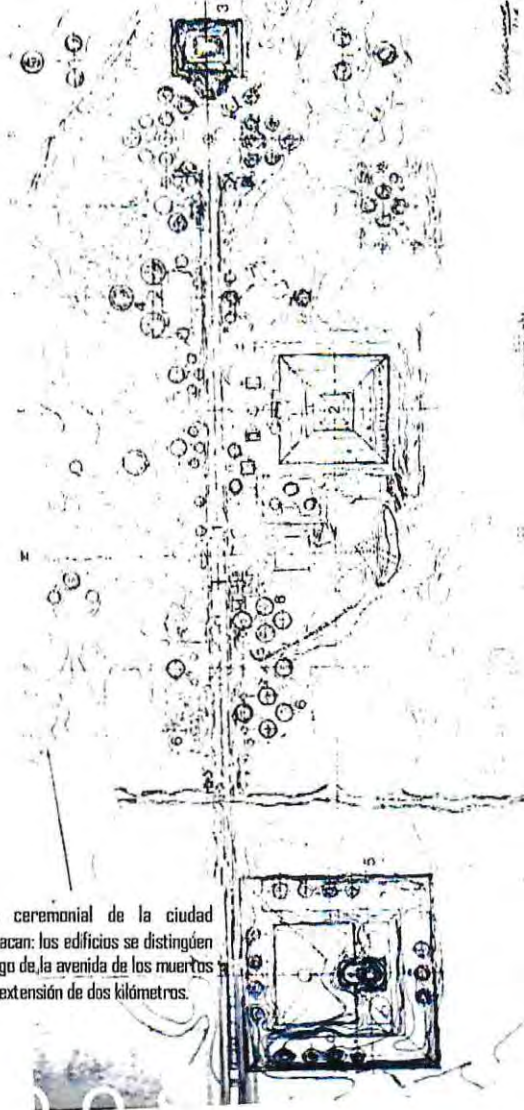
## TEOTIHUCAN

PRIMERA CIUDAD DE AMERICA (600 A.C - 900 D.C.)

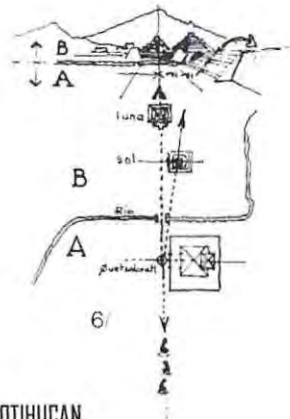
La traza de la ciudad del peregrinaje.

El trazo de la ciudad se basa en dos ejes: el primero de sur a norte, permite la penetración a la ciudad desde el Valle de México, siguiendo su trayectoria de aproximación desde el centro ceremonial.

El segundo eje de la traza se basa en el territorio. Estando situados en el punto en que se desplanta la pirámide del sol, se denomina el más amplio horizonte en dirección este-oeste que coincide con dos puertos en las cadenas montañosas.



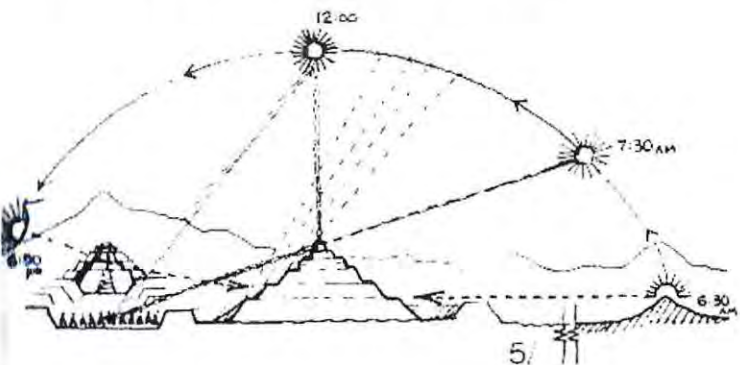
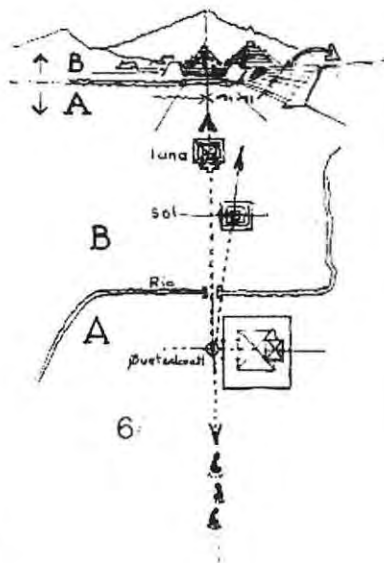
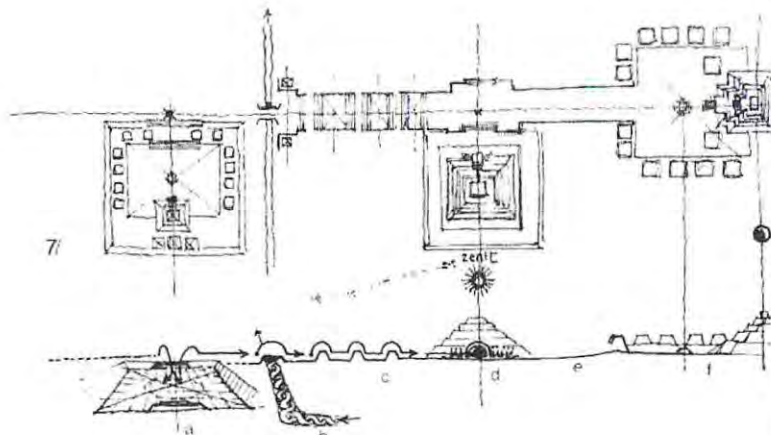
Centro ceremonial de la ciudad Teotihuacan: los edificios se distinguen a lo largo de la avenida de los muertos en una extensión de dos kilómetros.




## TEOTIHUCAN

Este eje es marcado virtualmente por el recorrido solar el día que pasa el zenit del lugar, el día 6 de junio hecho que allí sucede con la mayor exposición solar, desde la aurora hasta el ocaso.

Este eje del paso solar máximo, localizo desde su más remota fundación a la pirámide del sol, construida hacia el año 150 a.c.







"Escribo estas líneas desde el sur de Chile, bajo la sombra generosa de los árboles, en medio de un pequeño bosque de ulmos y arroyanos. Una modesta mesa de madera y una silla de paja forman mi escritorio improvisado en un claro. Me acompaña el rumor sereno e invisible de un arroyo. Por entre las ramas se cuelan múltiples columnas de luz que le confieren al lugar una atmósfera encantada y solemne. Distante, algunos pasos, un enorme cogúgüo establece el dominio sobre el paisaje..."

Pienso en Barragán y en sus jardines... Desde mi retiro austral, recuerdo el jardín de su casa. Allí, en ese territorio apacible, los árboles han crecido hasta transformar el lugar en un microcosmos vegetal, una pequeña fracción de selva, doméstica y salvaje a la vez. Las hiedras han trepado hasta la copa de los árboles para luego descender como lianas. Un pequeño grifo deja escurrir gotas claras, persistentes y melancólicas. El sonido sobre el recipiente de piedra se funde con el canto de los pájaros. Esa masa verde y compacta, garantía de misterio y recogimiento, es un refugio seguro contra las agresiones del mundo externo". Luis Barragán, la belleza del silencio, Cristián Undurraga.

distancia - posición

El espacio que nos rodea está lleno de prana, de energía vital universal. De modo que una consecuencia lógica sería aprovechar y utilizar directa y convenientemente estas fuerzas fundamentales, altamente eficaces del cosmos.

## Respiración = inhalación y exhalación

La respiración es un mecanismo muy particular, puede ser automático o consciente. Cuando es automático sobrevives, continúas viviendo sin darte cuenta. Cuando la respiración pasa a ser consciente, te das cuenta de que estás vivo, presente, consciente. La respiración siempre ocurre en el presente, no en el pasado o el futuro. Y en el presente eterno está nuestra divinidad interior. Respirar en forma consciente en todo momento para estar más alerta de nosotros mismos, más conectados.

## Hay que observar la respiración.

Al observar la respiración nos situamos en el presente y en la realidad. Esto nos acerca al estado meditativo, en el cual a través de la inhalación y la exhalación nos conectamos con la mayor fuente de energía vital: el aire. El aire nos habita, está dentro y fuera de nosotros, es la fusión misma entre interior y exterior, y comienza su recorrido en nuestro interior por más de 72.000 canales llamados "nadis", de los cuales los más relacionados con el acto de la respiración consciente son 3: Ida (Canal lunar, lado izquierdo), Pingala (canal solar, lado derecho) y Shushuma (canal central, recorre la médula espinal en la columna vertebral), que van desde la base de la columna hasta la coronilla (recorren los 7 chakras principales, desde Muladhara hasta Sahasrara, logrando despertar la energía kundalini dormida en nuestro interior para poder lograr la conexión con el universo a través de nuestro flujo energético que traspasa nuestro cuerpo hasta el infinito.

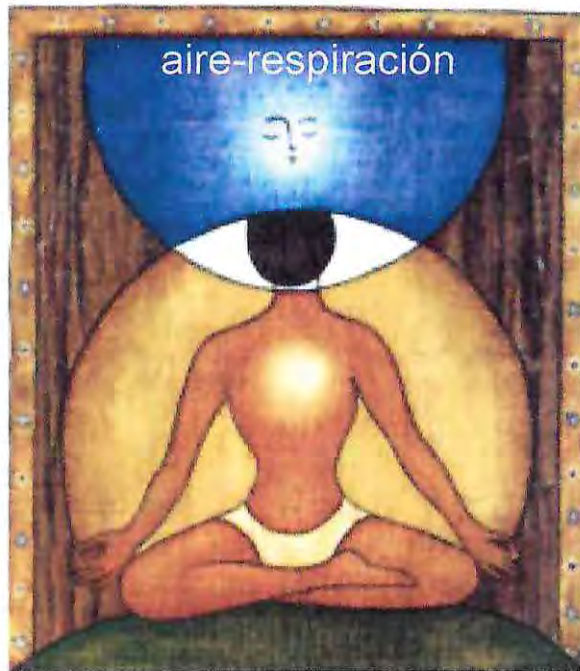
Crear arquitectura para respirar, respirar el espacio.



Para entender las seras del espacio infinito [para evocar las áere etia, para entender lo que la vida a veces nos invade en decir con don, dentro finura y tormento] hace falta estar en silencio, todas las ruidos de la tierra, hace falta también — ¿es que hay ruidos de dentro? — sentir todas las lesiones mitológicas y arcaicas. Entonces se comprende que la contemplación es acorraladamente, en nosotros, una práctica interior. (Santibañez, p.55)

Para desbloquear el canal sutil por donde asciende la energía kundalini es necesario aplicar una técnica "fisiológica aérea", es decir, una técnica de respiración. Dentro del yoga a esto se le llama pranayama. Se busca recuperar la respiración natural, relajada, profunda. En la respiración está la clave de la vida. La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestra respiración pues es a través de ella como modulamos los "vientos interiores", nuestros humores. La inhalación y la exhalación es el vínculo, el mecanismo más directo que tenemos para comunicarnos con la fuerza que nos mantiene, para hacernos conscientes de su presencia. Respirar como una técnica de meditación es observarnos, percibir nuestro ritmo, penetrar en la profundidad de nuestro sistema nervioso, ganar serenidad y sabiduría; es permanecer en silencio y escuchar el latido del corazón universal. Respirar, y mantener unos momentos el aire dentro, es vivir el oxímoron del espacio: su vacuidad plena, es un impulso suspendido que da la experiencia de volar sin estar soñando. Respirar es encontrarse con uno mismo fundido con la Voluntad, jamás sometido, jamás enfrentado a ella. Es saberse amado, es recuperar la naturaleza, la tranquilidad incondicional, la salud, la vida. Respirar es sentir el calor y ver la luz. Respirar es, sobre todo, escuchar.

Hildegarda de Bingen en su libro "Una introducción a la alquimia" nos cuenta que para los cabalistas el aire es "la emanación elemental de la divina sabiduría, y se manifiesta como conocimiento y suavidad: como gracia". Podríamos decir que para Hildegarda ese "aire sabio" se manifiesta en el verde frescor de la vida (viriditas); y que para el yoga, es el prana, la energía vital distribuida en los cinco vayus o vientos dentro del cuerpo humano, cuyo equilibrio se manifiesta en la salud. Para la fisiología "yóguica" además, el cuerpo humano tiene un área o punto "aéreo" y otro "etéreo", los cuales corresponden al cuarto y quinto chakras respectivamente.



"La respiración consciente como camino espiritual. El hábil control de la respiración vence la pasión, la ira y los deseos mundanos, permite alcanzar la serenidad, prepara la mente para la meditación y despierta la energía espiritual", Encarnaciones de los músicos tibolarios.



aire-respiración

"Tuve la sensación de haber llegado al extremo del mundo; lo que para mí ofrecía el máximo interés, para los demás era insípido y vacío, e inclusive podía causarles temor.

¿Temor de qué? No podía encontrar explicaciones para esto. Después de todo, nada había de descabellado o de conmovedor en la idea de que pudiera haber acontecimientos que superan las categorías limitadas de espacio, tiempo y causalidad".

Jung. Recuerdos, sueños, pensamientos, 1983.

El principio vital del universo es el prana que surge de la energía cósmica o shakti. El prana penetra todo el universo y rige toda forma de vida. El prana es dinámico, se encuentra presente en la electricidad, el color, la luz y el ser humano. En el mundo no hay ser humano que no se encuentre bajo la influencia del prana.

Prana significa vida y por lo tanto movimiento, gracias al prana existen hasta las partículas subatómicas.

En el ser humano se difunde como cinco elementos: prana propiamente dicho, que regula el corazón y la respiración; apana, la excreción; samana, la digestión; udana, la deglución, y vyana, la circulación de la sangre. Son las distintas modalidades de la energía vital que es prana. Si prana mantiene su perfecto equilibrio, hay salud, en caso contrario, hay malestar.

Cada vez que respiramos tomamos prana y lo distribuimos por todo el cuerpo físico y el cuerpo energético, como asimismo potenciamos energías aletargadas. De igual manera, la respiración regular equilibra los tres principios orgánicos: aire o energía, función linfática y temperatura, consolidando la salud.

Por otra parte existe una estrechísima conexión entre respiración, órganos y mente. Si aprendemos a respirar se logrará una armonización psicósomática que nos hará sentir más plenos.

Según la fisiología occidental, el propósito de respirar consiste en incorporar oxígeno al cuerpo y eliminar residuos. Se la considera una función meramente fisiológica. En cambio, la fisiología oriental antigua identifica un sistema interno secundario que provee al cuerpo de energía vital (prana en sánscrito, chi en chino, ki en japonés, thig-le o rlung en tibetano).

La descripción del cuerpo humano y de su fisiología, de la medicina occidental, se efectuó en sus orígenes de las observaciones realizadas durante la disección de cuerpos muertos. Basa sus principios en el concepto de que cuerpo y alma están separados, lo que hace pensar que el cuerpo sólo se puede estudiar de manera exterior. Por lo cual, se concluye que la fisiología del cuerpo se limita sólo a los fenómenos físicos, no experimentales.

La descripción oriental se basa tanto en estudios objetivos como en experiencias subjetivas, relacionadas con el funcionamiento del cuerpo, a los cuales es posible llegar durante estados alterados de conciencia.

Desde esta perspectiva la fisiología oriental incluye una dimensión subjetiva del cuerpo, que no incluye la fisiología occidental, la cual se basa sólo en el estudio de los órganos internos.

Por otra parte, la teoría hindú del yoga, distingue entre cinco cuerpos diferentes o funciones:

Un cuerpo físico.

Un cuerpo energético o cuerpo del prana.

Un cuerpo mental.

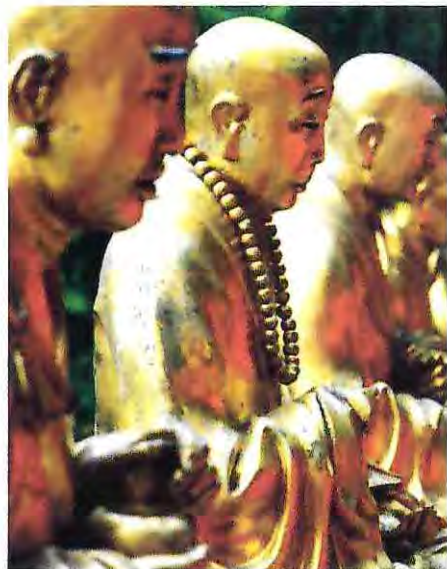
Un cuerpo intuitivo.

Un cuerpo de la felicidad (bliss body)

Esta estructura está diseñada con el propósito de mostrar la capacidad del cuerpo para absorber prana (la energía que da vida).



La respiración es la interacción entre nuestro ser interior y la atmósfera circundante. Cuando respiramos, absorbemos sustancias físicas y la realidad circundante ingresa en nosotros.



Existe esa esencia que da vida indispensable e imprescindible para la supervivencia del cuerpo, y que éste es capaz de extraer del aire, de las comidas, de los líquidos que el cuerpo necesita para subsistir. Con el propósito de recibir íntegramente la sustancia que da vida, que está en el aire, la persona tiene que respirar íntegramente de forma relajada para mantenerse abierta y receptiva en los 5 cuerpos. Esto se conoce como respiración interior. Esta es la que revitaliza y restaura tanto el cuerpo como la psiquis.

Volviendo más sutil el funcionamiento del cuerpo mediante ejercicios de purificación, especialmente diseñados, se puede aumentar la capacidad para lograr la respiración interior. Esto produce un efecto rejuvenecedor y facilita el despertar de las fuerzas de la kundalini.

El aura, que es el campo magnético de energía del cuerpo, se ve afectado por el estado físico y mental de éste. Una de las funciones que cumple el aura es proveer al cuerpo de la energía necesaria que se origina de las radiaciones electromagnéticas del aire y se encuentra presente en los rayos del sol. Asimismo el aura se puede comparar al carácter o a la personalidad.

La ciencia occidental conoce varios tipos de sistemas circulatorios, pero el cuerpo humano posee una red de aproximadamente 72.000 canales de energía (en sánscrito, nadis, en chino ching luo o meridianos). La función de estos canales es transportar energía vital (prana) a todo el cuerpo. Estos canales poseen siete conjunciones principales (chakras), situadas a lo largo de la espina dorsal, desde la base hasta la coronilla en la cabeza. La ubicación de cada uno de los chakras se corresponde con los principales órganos internos y con los diversos centros nerviosos. Las diferentes escuelas identifican distinto número de chakras. La escuela yoga identifica siete chakras. La escuela tibetana combina los chakras de la cabeza y de este modo sólo cuenta con cinco chakras en todo el cuerpo.

Si hubiera un "sentido real" (el irracional) podría consistir en la respiración profunda. Para algunos pe-santes, las técnicas de respiración profunda pueden, en combinación con otros métodos, contribuir a disminuir el número de poder que tiene el doctor esmerado en el cuerpo".  
Danzon, Ethel. Escena. 1970.

Se puede decir que la inhalación es un proceso activo, el cual se basa en un impulso del nervio vago. La exhalación es lo contrario, consiste en la relajación de los músculos comprometidos causada por la inhibición del impulso. Se tiene conocimiento que el aire penetra en los pulmones de dos formas que son esencialmente complementarias, la primera forma consiste en un movimiento arriba-abajo del diafragma, tal como si se trata de un pistón. Ese músculo tiene forma de una cúpula que se estira como una caja torácica y separa la cavidad del pecho y del abdomen en movimiento de diafragma como el movimiento de los músculos del corazón es casi automático, a excepción que el diafragma es posible moverlo voluntariamente también.

Al expandirse el músculo aumenta también el volumen de los pulmones, lo que produce que el aire resulte absorbido por el vacío creado. Cuando el músculo se relaja el volumen de los pulmones decrece y el aire es empujado hacia fuera. El método alternativo para llenar los pulmones de aire consiste en contraer los músculos intercostales que rodean el pecho. Esta contracción provoca la expansión del pecho y produce el mismo efecto que el movimiento del diafragma.

La respiración ordinaria, no acelerada, incluye doce respiraciones por minuto. Durante una ejercitación intensa, el ritmo se incrementa hasta 80 respiraciones por minuto. La respiración consciente normal durante una sesión de Rebirthing incluye de 20 a 30 respiraciones por minuto, aunque el volumen de aire inhalado puede ser hasta diez veces más que el volumen de aire inhalado durante la respiración normal. El aire que respiramos contiene una quinta parte de oxígeno. Durante 24 horas, respiramos aproximadamente 8000 litros de aire, y a través de los capilares, pasan 17.5 litros de sangre. Algunas de las células de nuestro cuerpo pueden funcionar sin oxígeno durante un tiempo. En cambio, el cerebro no puede, de ningún modo estar sin oxígeno.



A medida que se desarrollaba este trabajo, y se pudo ir creando un orden de los componentes en las relaciones cuerpo – lugar, fueron en mí surgiendo diversas interrogantes, que fui plasmando entre los textos a medida que comenzaban a nacer. Preguntarnos acerca de como conectar nuestra inmensidad espiritual al mundo, pequeño espacio en relación a la grandeza del alma, pero con cualidades reflejas que dejan entrever la realidad acerca del principio metafísico de correspondencia: "Cómo es arriba, es abajo". Este principio se refiere fundamentalmente a que todo lo que es el universo, también lo es el ser humano. Todo lo que es el mundo, nuestra materia física es una manifestación microcósmica de lo que es el macrocosmos. Y como dice otro principio metafísico, todo es vibración: "Todo lo que es materia está siempre en movimiento circular. Girando en torno a algo más grande como los planetas que giran alrededor del sol. Este es el patrón universal para todo lo materia". (El Maravilloso Número 7, Conny Mendez).

Teniendo en cuenta todo esto por una parte, las ganas de conocer lo que existe pero no podemos ver a simple vista, y por otro lado con mi formación arquitectónica durante los años de estudio en la Universidad, pienso en como poder unir ambos mundos. Están unidos por infinitos cordones de energía y amor, pero pienso en cómo poder darle forma física y material a algo tan hermoso, y sobre todo, algo que quedará escrito sobre la piel del mundo con el paso de los años. Es posible pienso, dar paso a esta nueva arquitectura, arquitectura conciente, arquitectura que basándose en los conocimientos y emociones provocadas por el saber arquitectónico, puede unirse a lo invisible a través del sentir más delicado, de lo más fino de nuestra naturaleza humana.

¿Qué forma darle?. Cómo hemos aprendido a través de nuestras observaciones, el lugar nos dirá mucho sobre su destino, sobre su forma, sobre su tamaño arquitectónico. Pero además de ese hermoso quehacer – hacer lugar arquitectónico – podemos hacer algo más. Sentir el lugar como si fuéramos el mismo, sentir más allá de nuestros sentidos exteriores y conectarnos con nuestros sentidos interiores. Meditar en las formas no sólo externas, sino en nuestra forma externa, sentir los sonidos del espacio y como suenan con nuestra música, tocar la naturaleza del mundo y también tocar nuestro interior.

Sé que todas mis preguntas no pueden tener respuesta ahora y que todas se irán revelando durante la vida, durante el desarrollo de mi oficio, durante los momentos y los lugares que me hablen, y en cada lugar serán diferentes, por que al igual que las personas cada lugar tiene su propia alma, sus propios colores y aura. Las preguntas son demasiadas, pero es demasiado el sentimiento de querer hacer esta nueva arquitectura, y tener la esperanza de que si se puede. La materia es un hermoso regalo sobre el cual tenemos un gran dominio, tanto a nivel mental y vibracional. Pero siendo arquitectos es como si tuviésemos el permiso de todo el mundo para además tener un dominio físico, concreto. Y ese dominio tiene que ser amoroso. Tiene que ser sanador. Tiene que ser amable con las cosas del mundo, por que se nos está dado al menos un pedacito del universo para poder crear. Todos podemos ser creadores de nuestras vidas, de cada cosa que nos pase, pero siendo arquitectos podemos crear el mundo, podemos crear la vida, y no podemos seguir haciendo arquitectura que nos haga aún olvidar más nuestro origen. No importa en que se crea, importa la aspiración a construir una vida sana y equilibrada para todos los seres que habitamos el planeta, a través de la creación de la experiencia interior.





Los arquitectos cantan y abren el presente /lo que hoy es, tal cual es/, Alberto Cruz Covarrubias, Capilla Pajaritos.

¿Por qué, cuando la vida es tanta alegría, se levantan  
nuestros brazos, cantos y drama, así  
queremos ser también? Sí. Mientras la gente espera el día  
esta pronto al amanecer, la tierra, hoy si nada  
con tanta fantasía y ocurrencia:  
con la diversidad, sólo el mundo está hoy  
sólo el mundo está como el cielo? Es lo  
de lo que uno vive. Es la medida del mundo con el  
límite de nosotros, un mundo que se abre y se  
el mundo es un mundo. Pero más por  
no es el mundo de la noche con las estrellas  
ni por nosotros, como  
el mundo, que se abre una luz en el mundo  
¿Qué es la vida, una medida? No hay  
ninguna.

(Cruz)

El cuerpo es un templo.

Templo es lugar.

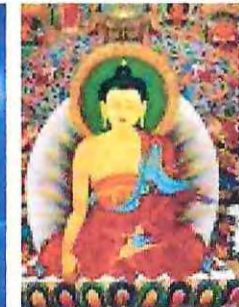
Lugar es con arquitectura.

¿Puede el cuerpo – templo – lugar ( de lo otro, de lo sagrado, de lo espiritual) tener complejidad arquitectónica?

A lo largo de la historia se han estudiado las diversas partes que componen la estructura de este seminario, por ejemplo se conoce la presencia de la energía tanto en el espacio como en el cuerpo físico y en todas las cosas que componen el universo, así mismo las partes que componen esta energía en los niveles más sutiles del ser humano, AJURA (cuerpos no físicos) ,chakras (centros de energía de color y luz que giran a distintas velocidades), nadis (canales que distribuyen dicha energía a través del cuerpo), la existencia de la energía vital o pránica (India), chi (china), o ki (Japón).

El método de trabajo consiste en estrechar los lazos entre los universos energéticos que existen al interior como al exterior del ser, para lograr comprender la fluidez con que son en simultaneidad, entendiéndolas a partir de la armonía. Al existir armonía, la energía sutil del cuerpo fluye en forma perfecta, luminosa, radiante, y se crea una perfección entre el ser y el universo. Ambos universos interior y exterior se fusionan, y la idea es crear una relación entre un universo interior perfecto con un universo exterior material también armonioso, en todos los niveles, desde el que se percibe a través de los 5 sentidos hasta el que se percibe a través de los cuerpos sutiles. Para que un espacio sea armonioso debe tener una energía que fluya en armonía, pero además debe ayudarnos a entrar en este espacio interior que todos poseemos, el alma, y para esto son favorables ciertas cualidades espaciales que ayudan a lograr un estado meditativo que abre las puertas de este universo interior. No es que no se pueda lograr sin que ocurra esto, pero es difícil aún para muchos lograr conectarse con el universo interior plenamente si el espacio que nos rodea no nos deja abstraernos de él ni nos permite contemplar. Lo contemplativo hace surgir la meditación y la meditación nos permite entrar en nosotros mismos. La idea es que el espacio tenga cualidades que nos ayuden a obtener esta armonía y permitan abandonar nuestra presencia material. A través de la materia armoniosa lograr una conexión perfecta de energía que fluye hasta nuestra alma, a través de la arquitectura del espacio espiritual.

En este trabajo se buscó expresar en una pincelada un orden energético tanto espiritual como ambiental o físico, sin tratar de llegar a una conclusión sobre qué debe o no tener un espacio arquitectónico sagrado, o cuando es o no lo es, sino tratar de expresar y comprender cómo son las relaciones entre el ser espiritual y las partes que lo componen, y las relaciones que existen o no, entre el espacio físico y el alma, como un primer atisbo frente al cual podemos preguntarnos que rol cumple la arquitectura en todo esto, si es capaz de construir relaciones tan sutiles que toquen el espíritu de las personas y cuales son los tipos de relaciones que pueden existir, a modo de crear una arquitectura conciente, sana, que influya positivamente en la energía de los seres humanos y de la naturaleza, y poder saber si la arquitectura es o no además de un arte, una forma de curación.



- Esferas I, Peter Sloterdijk
- Concepción del espacio sagrado en algunas religiones no cristianas, Antonia Bentué, UC
- La poética del espacio, Gastón Bachelard
- ¿Qué es el zen?, Alan Watts, capítulo III, "Espacio".
- Le corbusier, Jean Louis Cohen, Taschen, Pág.80-83
- Bienestar emocional, Osho.
- Tónico para el alma, Osho.
- El modo intemporal de construir, Christopher Alexander.
- El arte de la Aromaterapia, Robert tisserand.
- Espacios tranquilos. Alice Whately.
- Interiores zen, Vinny Lee.
- El yoga de la nutrición, Omraam Mikhael Aïvanhov.
- Reiki, iniciación primer nivel, Marcela Riveros Ugarte.
- Las raíces de la religión, A.D Sujov.
- Atrapando la luz, Historia de la luz y de la mente, Arthur Zajonc
- Nuestro Arcoiris el Aura, L.H.Rutiaga.
- EL Gran Libro de los Chakras, Shalija SharfDom y Bodo J. Baginsky
- Descubre a tus ángeles, Alma Daniels, Timothy Willie y Andrew Ramer.
- [www.heideggeriana.com.ar/](http://www.heideggeriana.com.ar/)
- Conversaciones con el dalai lama, Felicitas Von Schonborn.
- Los ojos de la piel, Juhani Pallasmaa
- Pasos hacia una ecología de la mente, Gregory Bateson.
- Conversaciones y práctica de Kundalini yoga, con Maestro Wahe Guru Singh.
- Día a Día, Osho
- Qué es la meditación, Osho
- Conferencias de Yogui Bhajan
- <http://www.ucv.cl/web/arquitectura/paginas/luz-print.htm>
- [www.amereida.ucv.cl/pag\\_cont/cont\\_tf/con\\_of/capillapajaritos.html](http://www.amereida.ucv.cl/pag_cont/cont_tf/con_of/capillapajaritos.html) -
- Espiritualidad y espacialidad, Justo Isasi.
- Feng Shui, La energía de los Materiales.
- El silencio reverencial hacia la paz, Edgardo Riveros.

- La salud a través de la filosofía y la dieta vegetariana, G.R.Callizo.
- Respiración y Espíritu, Minnet Gunnel.
- Técnica de relajación, Payne Rosemary A.
- Relajación y respiración, Ramiro Calle.
- La fuerza curativa de la luz solar, Jakob Lorber.
- Aromaterapia y plantas medicinales, anónimo.
- El libro de la tierra, Enrique Fernández de Córdoba.
- El sistema al cual pertenecemos, Sinnet Alfred.
- Fisiología de alma, Ramatis.
- La música y las artes sanadores, Sarah Belle Dougherty.
- Las fuerzas alternas de la naturaleza, Clara M. Good
- Qué es metafísica, Martin Heidegger.
- El sistema solar, Powell Arthur.
- Color, arquitectura y estados de ánimo, anónimo.
- La estructuración dévica de las formas, Vicente Beltrán Anglada.
- Oír colores, saborear formas, Vilayanur S. Ramachandran y Edward M. Hubbard
- Luis Barragán, la belleza del silencio, Cristián Undurraga.
- [http://secuenceresstudio.com/sancristobal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=428&Itemid=47](http://secuenceresstudio.com/sancristobal/index.php?option=com_content&task=view&id=428&Itemid=47)
- <http://www.elalmanaque.com/index.htm>
- Metafísica para la vida diaria, Saint Germain.
- La curación por las flores, Edward Bach.
- Materiales, forma y arquitectura, Richard Weston.
- La poética del espacio Gastón Bachelard.
- La semilla de la mostaza, Osho.
- Reiki, Técnicas de curación, Sandi Leir Shuffrey.
- La danza de la realidad, Alejandro Jodorowsky.
- Meditación sobre la casa de Luis Barragán, María Isabel Arenillas Cuétara.
- El claustro, la meditación y el regreso al origen, Mario Satz.
- Escuchar con el corazón, Sry Chinmoy.